GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

EVIDENCIAS PAGO 01	
FORMADOR	**MARIA EUGENIA MELENDEZ RODRIGUEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TEJO**
MUNICIPIO	**CHAGUANI CUNDINAMARCA**
NUMERO DEL CONTRATO	**CPS0442022**
PERIODO INFORMADO	**26/09/2022 – 30/09/2022**

OBLIGACION 1




Chaguani Cundinamarca
15 feb.

¡VAMOS CON TODA POR EL DEPORTE DE CHAGUANI!

Te invitamos hacer parte de la Escuela de Tejo, "iniciamos clases" inscripciones abiertas.
Info: Instructora Maria Eugenia Melendez
celular 3112188091
#INDEPORTES
#UnGobiernoconVisionalCampo
#DeportesChaguani
#VamosconTodaporeldeporteen2022

OBLIGACION 2

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TEJO DE LA PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO

1. TITULO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TEJO

2. Introducción

El Tejo único deporte Nacional, es un deporte que permite desarrollar una serie de habilidades motrices y cognitivas fundamentales en el ser humano, que pueden ser adaptadas a niños, niñas, adolescentes y jóvenes de edades entre los 6 y 17 años, permitiéndole así a esta disciplina deportiva convertirse en una alternativa y una herramienta para la enseñanza y estimulación del desarrollo motor. Se debe propiciar espacios y actividades para el aprovechamiento del tiempo libre que permitan el desarrollo, no solo con actividades lúdicas sino con programas planeados y direccionados hacia las necesidades, capacidades y habilidades, que niños, niñas, adolescentes y jóvenes requieran en su aprendizaje.

Con esta actividad se pretende recopilar los conocimientos dirigidos a la preparación física en los deportistas practicantes de tejo, de las categorías de los 6 a 17 años. En la preparación de cualquier deportista y especial el jugador de tejo, requiere un trabajo de fuerza, destreza y habilidad para desarrollar el deporte de tejo.

3. JUSTIFICACIÓN

Los procesos metodológicos y pedagógicos de formación deportiva en el Tejo en Cundinamarca y específicamente en los municipios en vía de desarrollo

deportivo en el Tejo requieren generar nuevas estrategias activas para el fomento, promoción, organización y demás aspectos pertinentes para su progreso y mejoramiento.

Se genera una propuesta metodológica y pedagógica para promover el potencial del tejo en Cundinamarca con contenidos generales y específicos para aplicar en sus diferentes etapas de formación deportiva en busca de implementarlas en las escuelas de formación deportiva específicas de Tejo, el proceso formativo para el segundo semestre del año 2021, garantiza el inicio de nuevos procesos, el mejoramiento y el seguimiento de los que están presentes, evidenciando los resultados por medio de la aplicación de los planes de trabajo y de entrenamientos.

La formación en cualquier disciplina deportiva establece una relación entre la educación y el deporte como componentes esenciales de la educación deportiva, se quiere generar y crear oportunidades de participación en procesos deportivos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento aprovechando el tiempo libre de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y que puedan adquirir a través de esta disciplina deportiva el crecimiento personal de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses de cada ser, por esta razón nos vemos en la necesidad de proponer un trabajo de tipo monográfico en donde se desarrolle la fuerza, enfatizada de la fuerza rápida en la categoría de los 6 a 17 años. Respetando los procesos de madurez y los principios del entrenamiento deportivo.

4. MARCO LEGAL

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

Este marco legal es el siguiente:

- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte “Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el

aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del
Deporte."

- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación "establece normas generales para regular el Servicio Público de la **Educación** que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad."

- Decreto 2845 de 1984 "Por el cual se dictan normas para el ordenamiento del deporte, la educación física y la recreación."

- Decreto 2225 de 1985 "Por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto 2845 de 1984 y se dictan disposiciones sobre la participación de niños en eventos deportivos y recreativos."

- Resolución 001909 de 1991 "Por la cual se reglamenta el proyecto de ESCUELAS DE
FORMACION."

ANTECEDENTES PARA PROYECTAR EL TEJO EN CUNDINAMARCA

1. Ley 613 de 2000 Tejo como Deporte Nacional (generar recursos entes del deporte del país (Imders-Indeportes- Ministerio del Deporte)

2. Ley 1947 8 de enero de 2019 -Tejo patrimonio cultural inmaterial de la nación (generar recursos por el ministerio de cultura)

3. Participación de campeonatos Nacionales y Abiertos Femenino con mayor regularidad en las categorías Sub 25 y Mayores de la Liga de Tejo de Cundinamarca

4. Existencia de número limitado de escuelas de formación deportiva especifica de Tejo en el departamento de Cundinamarca

5. Desconocimiento de los municipios del departamento de las bondades de la constitución de un club y las garantías que se pueden generar

5. OBJETIVO GENERAL

Promover el único deporte nacional tejo en el departamento con el programa de alto nivel y formativo por medio de estrategias metodológicas y pedagógicas dadas en la integración de la comunidad cundinamarquesa, el aprovechamiento del tiempo libre y la formación deportiva en las ramas masculina y femenina y sus diferentes modalidades por medio de estrategia presencial y virtual.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

a. Diagnosticar la situación actual del deporte de Tejo en el Departamento de Cundinamarca

Cundinamarca en cuanto la formación en los procesos de las diferentes categorías.

b. Diseñar estrategias metodológicas y pedagógicas para la formación deportiva en las diferentes categorías y modalidades en el Tejo Masculino y Femenino.

c. Organizar eventos deportivos de carácter nacional y departamental para las diferentes categorías y modalidades de Tejo.

d. Diseñar una base de datos de los practicantes del deporte nacional Tejo en el departamento.

e. Obtener la implementación específica para el entrenamiento y la competencia para los deportistas de alto rendimiento y de formación.

f. Detectar talentos por medio de estrategias metodológicas aplicadas en el Tejo

g. Aplicación con estrategia virtual por medio de plataformas los planes de trabajo y entrenamiento en las diferentes categorías y ramas del tejo en selecciones.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

La Escuela de Formación Deportiva de TEJO está dirigida a niños, niñas, adolescentes y jóvenes entre los 6 y 17 años del municipio de Chaguaní, que manifiesten su interés por la práctica deportiva, divididos en categorías de INICIACION, FUNDAMENTACION y PERFECCIONAMIENTO.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Este deporte autóctono de Colombia, era practicado ya hace más de 500 años por los habitantes de la altiplanicie cundiboyacense en los departamentos de Cundinamarca y Boyacá.

El juego del turmequé; consistía en lanzar un disco de oro llamado "zepguagoscua",9 el cual evolucionó con los siglos en el juego del tejo practicado hoy en Colombia y de donde ha salido a sus países vecinos. Al popularizarse, el "zepguagoscua" fue sustituido por un disco de piedra y actualmente se usa uno de metal (tejo).

El tejo es un deporte de competencia, en el cual se enfrentan jugadores en forma individual o conformando equipos. El juego consiste en lanzar el tejo desde una cancha a la otra, con el objetivo de enterrarlo dentro del bocín, reventar una mecha o en su defecto, enterrarlo más cerca al bocín que los demás competidores.



Cancha de embocinada



Monumento al deporte de turmequé



Greda, mechas y bocín

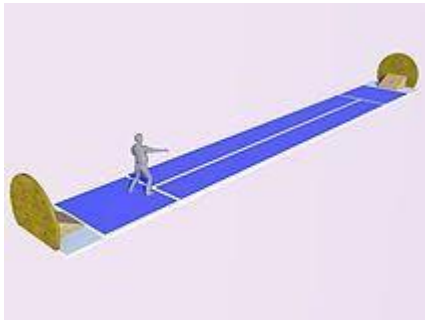
La finalidad del juego es la embocinada, por medio de lanzamiento de un tejo por jugador, con el finalidad de introducirlo en un bocín, en el cual se coloca una mecha; gana el jugador o equipo quien complete primero los 27 o 21 puntos (según la categoría), reventando la mayor cantidad de mechas, introduciendo el tejo en el bocín, agarrando algunas manos o haciendo moñonas. En el tejo se hacen competencias individuales y por equipos.



En el deporte del tejo se dan cuatro (4) clases de puntajes (jugadas) a saber: mano, mecha, embocinada o moñona.



Turmequé o tejo.



Cancha de juego de turmequé con persona.

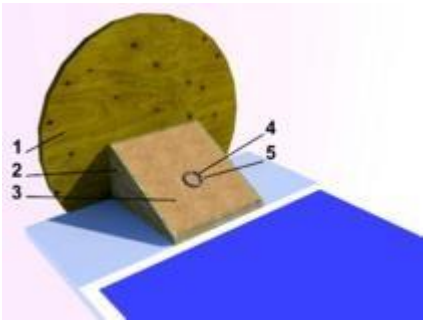
Mano (1 punto). Se da jugada de mano cuando un tejo queda a un palmo menor y se ubica más cerca del borde interno del bocín. No se contabilizan mano: a) cuando dos (2) tejos queden colocados dentro del bocín y si son contrarios no habrá mano, b) Cuando un tejo cae dentro del bocín y es declarado embocinada no válida, tendrá prelación para la mano.

Mecha (3 puntos). Se da jugada de mecha, cuando en forma reglamentaria, licita o válida, el tejo lanzado golpea la mecha y se produce explosión, llama o humo suficiente.

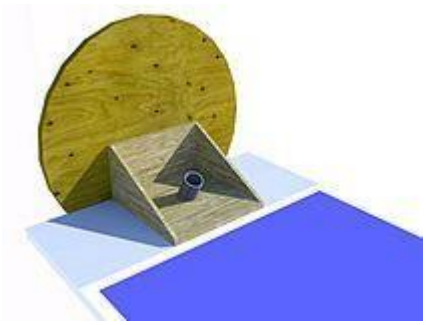
Embocinada (6 puntos). Se da jugada de embocinada cuando el tejo lanzado queda enterrado dentro del bocín y con la base superior hacia el tablero.

Moñona (9 puntos). Se da jugada de moñona cuando el tejo cae correctamente dentro del bocín (embocinada) y a su vez, explota simultáneamente la mecha.

Para que un lanzamiento sea válido, el tejo debe caer directamente sobre los objetivos, sin tener contacto con elementos externos como el piso, tablas, bordes de la cancha o demás locaciones.



Cancha de embocinada: 1. tablero 2. caja 3. greda o plastilina 4. bocín 5. mecha.



Cancha de embocinada (sin arcilla) con bocín visible.

Elementos del Tejo

Para realizar una partida de tejo se necesitan elementos técnicos, tales como:

1. Cancha de juego: El área del campo de tejo debe ser de 19.5 metros de largo, por 2.5 metros de ancho. La distancia entre las canchas de embocinada es de 17.5 metros; el espacio definido para el lanzamiento es de 2.5 metros, a partir del borde de la caja.

2. Cancha de embocinada: son dos (2) canchas de embocinada, que están ubicadas una en cada extremo de la cancha de juego, donde se asignan los objetivos (bocín y mecha); y están compuestas cada una por:

2.1. Tablero: de madera, de una altura de 1.5 metros por un metro de ancho,

2.2. Caja: de greda o plastilina, de un metro de ancho, por un metro de largo, con una altura de 35 cm en su parte posterior y de 5 cm en su parte delantera,

2.3. Bocín: ubicado en el centro de la caja de greda con un diámetro interior de 11 cm y un grosor de 2 cm,

2.4. Mecha: de pólvora en forma de triángulo equilátero de seis centímetros (6 cm),

2.5. Marcador: letrero que es electrónico o manual para llevar la cuenta del puntaje.

3. Tejo: pieza metálica con medida máxima de 9 cm de diámetro en su base inferior, 4 cm de altura y un diámetro de 5.5 cm en su base superior.

4. Elementos para la limpieza del tejo: generalmente un costal de fique, gancho para sacar los tejos de la greda o plastilina, un pistón para alisar la superficie (elemento metálico con el que se pisa la superficie de la greda o plastilina).

9. ESTRUCTURA POR NIVELES:

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la Escuela de Formación Deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, su desarrollo motor y temático pedagógico - técnica:

GRUPO POBLACIONAL	**FEM**	**MAS**
INFANCIA (6 a 8 AÑOS)		
ADOLESCENTES (9 a 12 AÑOS)		
JOVENES (13 a 17 AÑOS)		

9.1 NIVEL DE INICIACIÓN

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años.

Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre– deportivos.

9.2 NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años.

Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica; especialmente ofensiva, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de

reglamentación.

9.3 NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a jóvenes entre 13 y 17 años.

El dominio técnico y táctico toma especial relevancia así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de reglamentación del deporte, apoyado en actividades de resistencia, fuerza, velocidad y elasticidad.

10. TEMAS Y CONTENIDOS

INICIACION DEPORTIVA.

OBJETIVO GENERAL

- Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y habilidad deportiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes.
- Desarrollar cualidades físicas, la socialización, la comprensión y la creatividad de cada participante.
- Dar a los participantes una alternativa para el mejor aprovechamiento del tiempo libre.
- Desarrollar sus aptitudes psicomotoras a deportes individuales y en conjunto, como lo es el desarrollo del baloncesto, futbol y natación.

PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICO

Etapa 1. (6 a 8 años) Iniciación

1. Habilidades motrices básicas (Lanzar)
2. Capacidades coordinativas (equilibrio, Acoplamiento, etc)
3. Reconocimiento del Implemento TEJO (Toma-Peso 1.625 gr)
4. Calentamiento General y Especifico

5. Posiciones Iniciales (Paralela-1 Extremidad adelante)
6. Lanzamientos desde diferentes distancias 5m-6m-7m, etc.
7. Técnica de Lanzamiento Posición-Pasos-Extensión del Brazo,etc.
8. Reglas básicas
9. Implementos generales y de Juzgamiento
10. Valores deportivos (Ética, Furia deportiva, actitud)
11. Normas de Higiene e Hidratación
12. Festivales deportivos Tejo (Locales)

Etapa 2. (9 a 12 años) Fundamentación

1. Preparación Técnica deportiva

1.1 Posición del cuerpo

1.2 Toma del Implemento-Correcciones

1.3 Lanzamientos a diferentes distancias 10m-12m-15m, etc.

1.4 Correcciones Generales de la Técnica deportiva

1.5 Precisión

2. Preparación física

2.1 Trabajo de desplazamiento lanzando 2 Tejos (Resistencia)

2.2 Caminata

2.3 Trabajo Aeróbico

3. Preparación Táctica

3.1 Posición 1 (Careador), Posición 2 (Jugador 2), Posición 3 (Jugador 3) posición 4 (Rematador) Cambios según nivel de Juego

4. Preparación Psicologica y Teórica

4.1 Reglamento del Tejo

4.2 Capacitación de Juzgamiento-Arbitro de Liga de Tejo de Cundinamarca

Etapa 3. (13-17 años) Especialización y alto rendimiento

1. Preparación Técnica

1.1. Automatización de movimientos y corrección de posibles errores en la posición del cuerpo, toma del implemento y lanzamiento.

1.2. Precisión

1.3. Análisis de las fases del movimiento

2. Preparación Táctica

2.1. Posiciones de los Jugadores

2.2. Cambios según nivel de juego
2.3. Estrategia rival a enfrentar
3. Preparación Física
3.1. Preparación física especifica
3.2. Preparación con bandas elásticas
3.3. Resistencia Aeróbica
4. Preparación Psicológica
4.1. Atención y concentración por medio de trabajo de Precisión

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

INICIACION METODOLOGIA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso.
La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanzaaprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

Por ejemplo, si el medio permite al alumno un mayor grado de eficiencia en la coordinación ojo-mano por la ejercitación del juego de tejo, deberán efectuarse otras actividades que conlleven al desarrollo de diferentes habilidades como coordinación ojo-pie, equilibrio, resistencia, destreza, etc. esto implica planeación integrada de contenidos.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Domina las formas básicas de movimiento (correr, saltar, caminar, lanzar.
- Mejora las habilidades locomotrices. (andar, galopar, deslizarse, esquivar, bajar, etc.)

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLA

A medida en que se alcanzan los objetivos propuestos, así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias.

FUNDAMENTACION

METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza- aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Asocia el desarrollo motriz a la fundamentación y práctica de otros deportes**.**
- Asocia la importancia de practicar el tejo, con el desarrollo de la persona.
- Reconoce las reglas básicas del tejo y las aplica en la práctica individual y colectiva.

CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

La evaluación da información de retorno para la totalidad o parte del proceso, a fin de actuar con bases ciertas para el reajuste de todo o parte del él. Es de carácter formativo, cuando se refiere a aspectos calificables del proceso de enseñanza- aprendizaje, partiendo desde la fase inicial hasta la final, estimulando, orientando y diagnosticando, sus dificultades y ayudándole a orientar a fijar lo aprendido hasta el punto deseable. Ejemplo: método, motivación, autodominio y recursos.

PERFECCIONAMIENTO

METODOLOGIA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza- aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Identifica tácticas y estrategias en la práctica del deporte del tejo. Identifica los procesos que desarrollan la práctica del tejo.
- Desarrolla actividades no locomotrices (levantar, inclinarse, doblarse, equilibrarse, etc.)

12. CONTROL Y EVALUACION

A medida en que se alcanzan los objetivos propuestos, así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias. Se realizarán por medio de test.

12.1 Control
12.2 Ficha de inscripción
12.3 Ficha Tema-clase
12.4 Planilla de control de asistencia
12.5 Evaluación
12.6 Test físico y técnicos

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	1 Evaluación de entrada, reconocimiento de habilidades	**5 Aplicar técnica deportiva, posición de piernas.**	**9 juegos de competencia**	**13 Trabajo físico; tren inferior, superior y acondicionamiento**	
	2 Circuito. Trabajo, para que obtengan un mejor pulso.	**6 Circuitos técnicas de desplazamientos**	**10 Desplazamientos laterales para obtener buena posición en las piernas.**	**14 perfección en la técnica deportiva.**	**17 Trabajo de fuerza, velocidad, resistencia y técnica**

	3 Reforzar la técnica deportiva.	7 Circuitos en conos para mejorar la puntería.	11 competencia de relevos reforzando lanzamiento.	15 Trabajo de resistencia con skipping.	18 trabajo de recuperación
	4 Ejercicios para obtener fuerza en los brazos.	8 Lanzamiento de diferentes maneras	12 Juegos de velocidad y reacción.	16 Juegos recreativos, carrera en equipos	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA CURRICULAR INICIACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA CURRICULAR
NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	N°	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TEJO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordina movimientos parciales del cuerpo, y adquiere habilidades sencillas del tejo.
						RITMO	Desarrolla la coordinación motora y la integración funcional de todas las fuerzas estructuradoras.
						EQUILIBRIO	Aprende a mantener su propio cuerpo u objetos en una posición controlada y estable.
						ORIENTACIÓN	Realiza movimientos y cambios en tiempos determinados .
						DIFERENCIACIÓN	Logra una coordinación muy fina de fases motoras.
						REACCION	Conoce la capacidad de respuesta a un estímulo visual, sonoro o táctil.
						ADAPTACIÓN	Se adapta a transformaciones funcionales y estructurales del individuo con un carácter temporal o permanente
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza buenos movimientos y sostiene una postura adecuada a la hora de caminar.
						CORRER	Ejecuta desplazamientos con buenos movimientos.
						LANZAR	Impulsa con la mano el tejo.
						SALTAR	Coordina los movimientos en el desplazamiento.
						BALANCEO	Balancea con la mano el tejo.
		FÍSICO	CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Soporta un esfuerzo durante un periodo de tiempo prolongado.
						VELOCIDAD	Capacidad para realizar acciones motrices en un mínimo tiempo
						MÁXIMA	Realiza movimientos durante el desplazamiento del tejo.
						EXPLOSIVA	Capacidad para mover un objeto durante el menor tiempo posible.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Mnatiene una alta intensidad de ejercicio físico durante un periodo de tiempo largo.
						ANAEROBICA	Capacidad que tiene para realizar un gran esfuerzo físico con un faltante de oxigeno
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	Responde voluntariamente ante cualquier estímulo externo.
						DE DESPLAZAMIENTO	Recorre una distancia en el menor tiempo posible.
						GESTUAL	Responde a un gesto en la menor cantidad de tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Capacidad en la que se adaptan sus músculos a distintos grados de movimiento articular.
						DINAMICA	Utiliza movimientos específicos para preparar el cuerpo al momento de realizar la actividad.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	Fuerza que aplica con un movimiento a una velocidad concretada.
						PROFUNDIDAD	Genera espacios de reducción en el campo de juego.
						PRECISIÓN	Ejecuta lanzamientos del tejo desde cualquier ángulo.
						LONGITUDINAL	Realiza un giro sobre su propio eje.
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	Realiza desplazamientos cortos con rapidez.
						PROFUNDIDAD	Ejecuta desplazamientos desde cualquier superficie.
						PRECISIÓN	Realiza desplazamientos combinando varios elementos.
				3	SALTO	POTENCIA	Realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caída.
						PROFUNDIDAD	Hace saltos con y sin impulso.
						PRECISIÓN	Realiza saltos de derecha a izquierda.
				4	LANZAMIENTO	POTENCIA	Ejecuta lanzamientos a la cancha de tejo.
						PROFUNDIDAD	Utiliza diferentes objetos para mejorar la fuerza al momento de lanzar el tejo.
						PRECISIÓN	Desarrolla habilidades de lanzamiento a la cancha de tejo, con diferentes obstáculos.
		TEÓRICO	CONOCIMIENTOS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO Y ORIGEN	Identifica el año y el origen del tejo como deporte nacional.
						IMPORTANCIA	Reconoce la grandeza de la cultura nacional.
						MATERIALES	Reconoce los materiales (tejo) para la práctica del deporte.
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	Identifica personajes que juegan profesionalmente este deporte a nivel nacional.
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	Identifica la indumentaria para practicar el tejo.
						LANZAMIENTO	Reconoce la forma adecuada para lanzar el tejo.
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	Practica las normas básicas para el uso adecuado del campo de juego y de los implementos deportivos.
						PUNTAJE	Identifica los puntajes de cada partida.
						BIOSEGURIDAD	Reconoce cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al campo de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DISCIPLINA	Demuestra la fuerza de voluntad para realizar las rutinas.
						IDENTIDAD PERSONAL	Identifica sus características, actitudes y habilidades.
						IDENTIDAD COLECTIVA	Reconoce y acepta a los miembros del grupo.
						TRABAJO GRUPAL	Se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros.
		PSICOSOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respeta las opiniones de sus compañeros.
						HONESTIDAD	Reconoce la importancia del juego limpio.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Transmite valores positivos, como el compañerismo, trabajo en equipo y el respeto hacia los demás.
						DISCIPLINA	Exige un esfuerzo físico, controla su cuerpo y su mente.
						AMISTAD	Aprende a ser compañerista.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de mantenerse aseado.
						ALIMENTACIÓN	Comprende que una alimentación saludable es importante para poder tener un buen rendimiento deportivo.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Reconoce la forma en que se muestra una persona ante la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	Aprende que para tener un buen rendimiento, debe descansar y dormir el tiempo necesario.
						EJERCICIO FÍSICO	Reconoce que la actividad física es importante para llevar una vida saludable.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Aprende a confiar en si mismo, y darlo todo para ser cada día mejor.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Comprende que cada vez debe superar las metas y que para lograrlo debe esforzarse cada día más.
						DISPOSICIÓN	Tener buena disposición para asistir a los entrenamientos y actividades de práctica.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONCENTRACIÓN	Reconoce que debe estar capacitado para alcanzar el nivel máximo de desempeño.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aprende a trabajar en equipo.
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SUMA DE EQUIPOS	Fomentar el trabajo en equipo, enseñando que el trabajo en unión da buenos resultados.
						EL MENSAJE EQUIVOCADO	Esta dinámica fomenta la buena comunicación y el trabajo en equipo.
						ARMANDO LA PALABRA	Esta dinámica fomenta la concentración y el trabajo en equipo.
				2	JUEGOS TRADICIONAES	GALLINA CIEGA	Aprende a tener concentración.
						GATO Y EL RATON	Desarrolla rapidez.
						POLICIA Y LADRON	Aprende a tener concentración y agilidad.
				3	FESTIVALES RECREATIVOS		

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA CURRICULAR
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	Nº	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TEJO	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordina movimientos parciales del cuerpo, y adquiere habilidades sencillas del tejo
						RITMO	Desarrolla la coordinación motora y la integración funcional de todas las fuerzas estructuradoras.
						EQUILIBRIO	Aprende a mantener su propio cuerpo u objetos en una posición controlada y estable
						ORIENTACIÓN	Realiza movimientos y cambios en tiempos determinados .
						DIFERENCIACIÓN	Logra una coordinación muy fina de fases motoras.
						REACCIÓN	Conoce la capacidad de respuesta a un estímulo visual, sonoro o táctil.
						ADAPTACIÓN	Se adapta a transformaciones funcionales y estructurales del individuo, con un carácter temporal o permanente
				2	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza buenos movimientos y sostiene una postura adecuada a la hora de caminar.
						CORRER	Ejecuta desplazamientos con buenos movimientos.
						LANZAR	Impulsa con la mano el tejo.
						SALTAR	Coordina los movimientos en el desplazamiento.
						BALANCEO	Balancea con la mano el tejo.
		FÍSICO	CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Soporta un esfuerzo durante un periodo de tiempo prolongado.
						VELOCIDAD	Capacidad para realizar acciones motrices en un mínimo tiempo
						MÁXIMA	Realiza movimientos durante el desplazamiento del tejo.
						EXPLOSIVA	Capacidad para mover un objeto durante el menor tiempo posible.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Mnatiene una alta intensidad de ejercicio físico durante un periodo de tiempo largo.
						ANAEROBICA	Capacidad que tiene para realizar un gran esfuerzo físico con un faltante de oxigeno.
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	Responde voluntariamente ante cualquier estímulo externo.
						DE DESPLAZAMIENTO	Recorre una distancia en el menor tiempo posible.
						GESTUAL	Responde a un gesto en la menor cantidad de tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Capacidad en la que se adaptan sus músculos a distintos grados de movimiento articular.
						DINAMICA	Utiliza movimientos específicos para preparar el cuerpo al momento de realizar la actividad.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	Fuerza que aplica con un movimiento a una velocidad concretada.
						PROFUNDIDAD	Genera espacios de reducción en el campo de juego.
						PRECISIÓN	Ejecuta lanzamientos del tejo desde cualquier ángulo.
						LONGITUDINAL	Realiza un giro sobre su propio eje.
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	Realiza desplazamientos cortos con rapidez.
						PROFUNDIDAD	Ejecuta desplazamientos desde cualquier superficie.
						PRECISIÓN	Realiza desplazamientos combinando varios elementos.
				3	SALTO	POTENCIA	Realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caída.
						PROFUNDIDAD	Hace saltos con y sin impulso.
						PRECISIÓN	Realiza saltos de derecha a izquierda.
				4	LANZAMIENTO	POTENCIA	Ejecuta lanzamientos a la cancha de tejo.
						PROFUNDIDAD	Utiliza diferentes objetos para mejorar la fuerza al momento de lanzar el tejo.
						PRECISIÓN	Desrrolla habilidades de lanzamiento a la cancha de teio. con diferentes obstáculos.
		TEÓRICO	CONOCIMIENTOS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO Y ORIGEN	Identifica el año y el origen del tejo como deporte nacional.
						IMPORTANCIA	Reconoce la grandeza de la cultura nacional.
						MATERIALES	Reconoce los materiales (tejo) para la práctica del deporte.
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	Identifica personajes que juegan profesionalmente este deporte a nivel nacional.
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	Identifica la indumentaria para practicar el tejo.
						LANZAMIENTO	Reconoce la forma adecuada para lanzar el tejo.
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	Practica las normas básicas para el uso adecuado del campo de juego y de los implementos deportivos.
						PUNTAJE	Identifica los puntajes de cada partida.
						BIOSEGURIDAD	Reconoce cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al campo de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DISCIPLINA	Demuestra la fuerza de voluntad para realizar las rutinas.
						IDENTIDAD PERSONAL	Identifica sus caracteristicas, actitudes y habilidades.
						IDENTIDAD COLECTIVA	Reconoce y acepta a los miembros del grupo.
						TRABAJO GRUPAL	Se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros.
		PSICOSOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respeta las opiniones de sus compañeros.
						HONESTIDAD	Reconoce la importancia del juego limpio.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Transmite valores positivos, como el compañerismo, trabajo en equipo y el respeto hacia los demás.
						DISCIPLINA	Exige un esfuerzo físico, controla su cuerpo y su mente.
						AMISTAD	Aprende a ser compañerista.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de mantenerse aseado.
						ALIMENTACIÓN	Comprende que una alimentación saludable es importante para poder tener un buen rendimiento deportivo.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Reconoce la forma en que se muestra una persona ante la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	Aprende que para tener un buen rendimiento, debe descansar y dormir el tiempo necesario.
						EJERCICIO FÍSICO	Reconoce que la actividad física es importante para llevar una vida saludable.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Aprende a confiar en si mismo, y darlo todo para ser cada día mejor.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Comprende que cada vez debe superar las metas y que para lograrlo debe esforzarse cada día más.
						DISPOSICIÓN	Tener buena disposición para asistir a los entrenamientos y actividades de práctica.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONCENTRACIÓN	Reconoce que debe estar capacitado para alcanzar el nivel máximo de desempeño.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aprende a trabajar en equipo.
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	SUMA DE EQUIPOS	Fomentar el trabajo en equipo, enseñando que el trabajo en unión da buenos resultados.
						EL MENSAJE EQUIVOCADO	Esta dinámica fomenta la buena comunicación y el trabajo en equipo.
				2	JUEGOS TRADICIONAES	LA PAPA CALIENTE	Fomenta el trabajo en equipo.
						LA MASCOTA	Permite la colaboración y participación del grupo.
				3	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MARIA EUGENIA MELENDEZ RODRIGUEZ
MUNICIPIO	CHAGUANI

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA CURRICULAR
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	N°	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TEJO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordina movimientos parciales del cuerpo, y adquiere habilidades sencillas del tejo.
						RITMO	Desarrolla la coordinación motora y la integración funcional de todas las fuerzas estructuradoras.
						EQUILIBRIO	Aprende a mantener su propio cuerpo u objetos en una posición controlada y estable.
						ORIENTACIÓN	Realiza movimientos y cambios en tiempos determinados.
						DIFERENCIACIÓN	Logra una coordinación muy fina de tareas motoras.
						REACCIÓN	Conoce la capacidad de respuesta a un estímulo visual, sonoro o táctil.
						ADAPTACIÓN	Se adapta a transformaciones funcionales y estructurales del individuo, con un carácter temporal o permanente
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza buenos movimientos y sostiene una postura adecuada a la hora de caminar.
						CORRER	Ejecuta desplazamientos con buenos movimientos.
						LANZAR	Impulsa con la mano el tejo.
						SALTAR	Coordina los movimientos en el desplazamiento.
						BALANCEO	Balancea con la mano el tejo.
		FÍSICO	CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Soporta un esfuerzo durante un periodo de tiempo prolongado
						VELOCIDAD	Capacidad para realizar acciones motrices en un mínimo tiempo.
						MÁXIMA	Realiza movimientos durante el desplazamiento del tejo.
						EXPLOSIVA	Capacidad para mover un objeto durante el menor tiempo posible.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Mantiene una alta intensidad de ejercicio físico durante un periodo de tiempo largo.
						ANAEROBICA	Capacidad que tiene para realizar un gran esfuerzo físico con un faltante de oxígeno.
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	Responde voluntariamente ante cualquier estímulo externo.
						DE DESPLAZAMIENTO	Recorre una distancia en el menor tiempo posible.
						GESTUAL	Responde a un gesto en la menor cantidad de tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Capacidad en la que se adaptan sus músculos a distintos grados de movimiento articular.
						DINAMICA	Utiliza movimientos específicos para preparar el cuerpo al momento de realizar la actividad.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	Fuerza que aplica con un movimiento a una velocidad concretada.
						PROFUNDIDAD	Genera espacios de reducción en el campo de juego.
						PRECISIÓN	Ejecuta lanzamientos del tejo desde cualquier ángulo.
						LONGITUDINAL	Realiza un giro sobre su propio eje.
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	Realiza desplazamientos cortos con rapidez.
						PROFUNDIDAD	Ejecuta desplazamientos desde cualquier superficie.
						PRECISIÓN	Realiza desplazamientos combinando varios elementos.
				3	SALTO	POTENCIA	Realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caída.
						PROFUNDIDAD	Hace saltos con y sin impulso.
						PRECISIÓN	Realiza saltos de derecha a izquierda.
				4	LANZAMIENTO	POTENCIA	Ejecuta lanzamientos a la cancha de tejo.
						PROFUNDIDAD	Utiliza diferentes objetos para mejorar la fuerza al momento de lanzar el tejo.
						PRECISIÓN	Controla habilidades de lanzamiento a la cancha de tejo, con diferentes obstáculos.
		TEÓRICO	CONOCIMIENTOS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO Y ORIGEN	Identifica el año y el origen del tejo como deporte nacional.
						IMPORTANCIA	Reconoce la grandeza de la cultura nacional.
						MATERIALES	Reconoce los materiales (tejo) para la práctica del deporte.
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	Identifica personajes que juegan profesionalmente este deporte a nivel nacional.
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	Identifica la indumentaria para practicar el tejo.
						LANZAMIENTO	Reconoce la forma adecuada para lanzar el tejo.
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	Practica las normas básicas para el uso adecuado del campo de juego y de los implementos deportivos.
						PUNTAJE	Identifica los puntajes de cada partida.
						BIOSEGURIDAD	Reconoce cuáles son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al campo de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DISCIPLINA	Demuestra la fuerza de voluntad para realizar las rutinas.
						IDENTIDAD PERSONAL	Identifica sus características, actitudes y habilidades.
						IDENTIDAD COLECTIVA	Reconoce y acepta a los miembros del grupo.
						TRABAJO GRUPAL	Se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros.
		PSICOSOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respeta las opiniones de sus compañeros.
						HONESTIDAD	Reconoce la importancia del juego limpio.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Transmite valores positivos, como el compañerismo, trabajo en equipo y el respeto hacia los demás.
						DISCIPLINA	Exige un esfuerzo físico, controla su cuerpo y su mente.
						AMISTAD	Aprende a ser compañerista.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de mantenerse aseado.
						ALIMENTACIÓN	Comprende que una alimentación saludable es importante para poder tener un buen rendimiento deportivo.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Reconoce la forma en que se muestra una persona ante la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	Aprende que para tener un buen rendimiento, debe descansar y dormir el tiempo necesario.
						EJERCICIO FISICO	Reconoce que la actividad física es importante para llevar una vida saludable.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Aprende a confiar en si mismo, y diario todo para ser cada dia mejor.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Comprende que cada vez debe superar las metas y que para lograrlo debe esforzarse cada día más.
						DISPOSICION	Tener buena disposición para asistir a los entrenamientos y actividades de práctica.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONCENTRACIÓN	Reconoce que debe estar capacitado para alcanzar el nivel máximo de desempeño.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aprende a trabajar en equipo.
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SUMA DE EQUIPOS	Fomenta el trabajo en equipo, enseñando que el trabajo en unión da buenos resultados.
						EL MENSAJE EQUIVOCADO	Esta dinámica fomenta la buena comunicación y el trabajo en equipo.
						ARMANDO LA PALABRA	Esta dinámica fomenta la concentración y el trabajo en equipo.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA PAPA CALIENTE	Fomenta el trabajo en equipo.
						LA MASCOTA	Permite la colaboración y participación del grupo.
						ESPALDAS PEGADAS	Fomentar trabajo en equipo.
				3	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MARÍA EUGENIA MELENDEZ RODRIGUEZ
MUNICIPIO	CHAGUANÍ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD:	TEJO
MUNICIPIO:	CHAGUANI
NOMBRE DEL FORMADOR:	MARIA EUGENIA MELENDEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8 :00 AM 10:00 A.M	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
10:00 AM 12:00 M	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2 :00 PM 4:00 P.M	GRUPO	Iniciacion	Iniciacion	Iniciacion					
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC	CIC					
4:00P.M A 6:00 PM	GRUPO	Fundamentacion	Fundamentacion	Fundamentacion					
	SEDE DE TRABAO	CIC	CIC	CIC					
6:00 PM 8:00 PM	GRUPO	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento					
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC	CIC					
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

OBLIGACION 3
EVIDENCIAS POR NIVEL

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.	Teniendo en cuenta que para el presente periodo no se desarrollaron sesiones diarias de clase debido a que me encontraba en proceso de alistamiento, elaboración de mallas, plan pedagógico, convocatoria e inscripciones, no se evidencia para este periodo el trabajo articulado entre sesiones y mallas, sin embargo, se planean las sesiones para el mes de octubre en las cuales se evidenciará el trabajo con los beneficiarios impactados

OBLIGACION 4
CONSENTIMIENTOS INFORMADOS



OBLIGACION 5

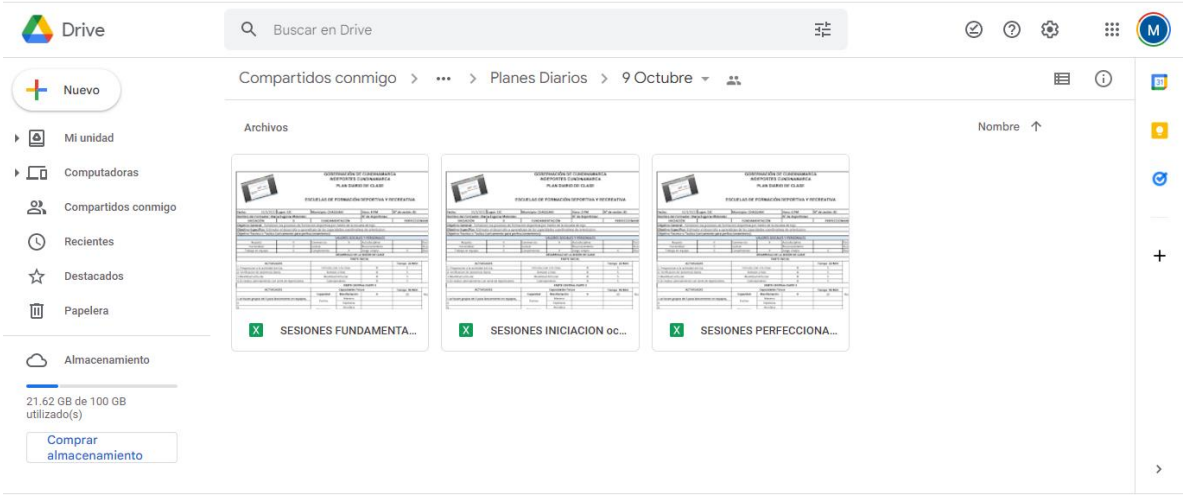
PORTAR UNIFORME Y LOGOS DE INDEPORTES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



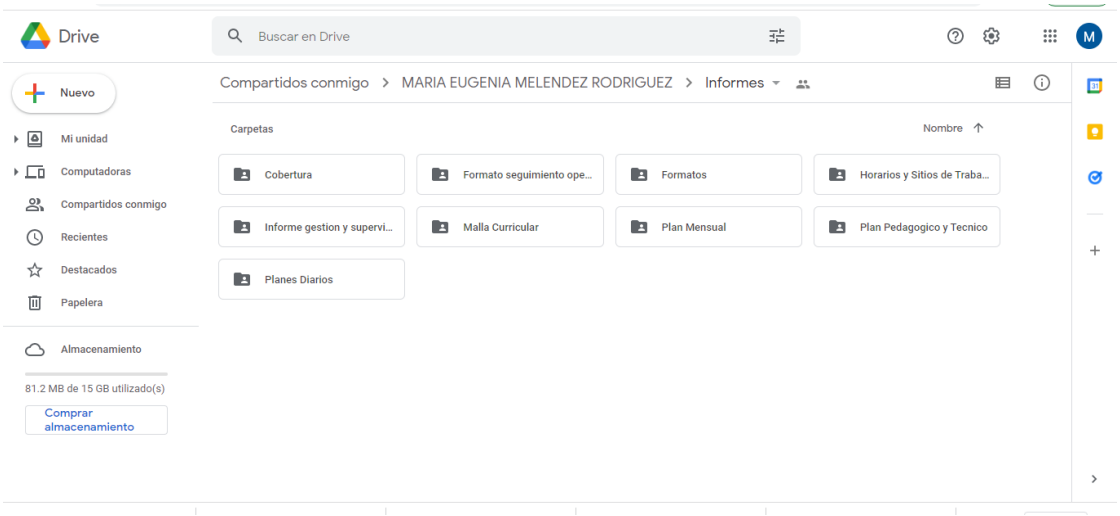
OBLIGACION 6

SESIONES OCTUBRE



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

OBLIGACION 7
PANTALLAZO DRIVE



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

OBLIGACION 8
PLAN MENSUAL Y SESIONES OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO:CHAGUANI**			
LUGAR:				CIC		**HORARIO DE PRACTICA:** 2PM A 8PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x				x	
			RESPONSABILIDAD			x			
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	x		x		x	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	x		x		x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					x	
		ELEMENTOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

SESIONES INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 85**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
				Recurso humano
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**X**	30	Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1.se hacen grupos de 3 para lanzamiento en	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.lanzar aros a conos de forma individual.	Flexibilidad	Estatica	X	30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
2.corregir las postura al momento de lanzar	Ritmo	X	30	
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
1.Estiramiento	X	5	Se realiza serie de estiramientos de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2PM**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez					**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad arti	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejecuta con serie de repeticiones lanzamiento		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4. Modifica la posición y movimientos del cuerpo	Orientación	X	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. corregirles la posicion para lanzar la pelota, así	Adaptación	X	30	
8	Patrones basicos del movimiento			

Respeto

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales.	X	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 87**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de diferenciacion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, pelotas de tenis, tejos, canchas, hidratación.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. realizar 20 lanzamientos individuales ,distancia		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, pelotas de tenis, canchas, hidratacion.
2. correcion en la tecnica de lanzamiento.	Ritmo	X	30	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5. Direccion del lanzamiento, posicion de las	Diferenciación	X	30	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2: PM**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de diferenciacion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Realizar 30 lanzamientos con puntajes		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, balones medicinales.
2.tendencia del lanzamiento y precisión.	Ritmo	X	30	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8 Juego de relevos: se arman dos grupos, al	Patrones basicos del movimiento	X	30	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 89**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de acoplamiento.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. lanzamientos a figuras con puntajes, distancia	Acoplamiento	**X**	30	**Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.**
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.correciones en la tecnica deportiva.	Adaptación	X	30	
8. Juego el lanzador: lanzar con dos manos y con	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

FIRMA FORMADOR: MARIA EUGENIA MELENDEZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 90**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de acoplamiento.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Modifica la posición y movimientos de las	Acoplamiento	**X**	30	Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis.
2.hacer ejercicios para fortalecer la posicion de	Ritmo	X	30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Fortalecer fuerza en los brazos, haciendo	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 91**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de equilibrio.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular. Dirigida por el monitor enfocad	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de repeticiones	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. juego: golpe a la pata coja donde el jugador		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
2.	Ritmo			
3. Mantener la posición deseada del cuerpo al	Equilibrio	X	40	
4.	Orientación			
	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
retroalimentacion de los juegos propuestos donde	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1. Lanzamientos a figuras con puntajes, y	Fuerza	Maxima	**X**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
	Ritmo			
3. Mantener la posición del cuerpo deseada,	Equilibrio	X	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Participa del juego el equilibrista donde el	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de Ritmo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular cefalo-caudal	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano,tejos, canchas, hidratacion.
1. 10 Lanzamientos individuales con pelotas de	Fuerza	Maxima	**X**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.correccion en los lanzamientos	Acoplamiento	**X**	20	Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
juego de integracion El trencito empiezan dos	Patrones basicos del movimiento	X	40	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2PM**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador	**MARIA EUGENIA MELENDEZ**				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de cambio o adaptacion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.vilidad articular diriguida por el monitor	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidreatacion, pelotas de tenis.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. El formador con los brazos en cruz, deja caer	Flexibilidad	Estatica	X	30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis.
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Se adapta a situaciones cambiantes, resuelve	Adaptación	X	20	
8.La escalera pirata: este juego para trabajar el	Patrones basicos del movimiento	X	40	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.

Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de reaccion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3. Movilidad articular cefalo-caudal	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 se desplazan de un cono a otro, llevando pelotas		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.**
2.15 lanzamientos individuales, con diferentes	Ritmo	X	30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5	Diferenciación			
6. La mancha y el elefante: Todos los	Reacción	X	30	
	Adaptación			
8. .	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de todas las capacidades coordinativas y fisicas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis, conos.
1.	Fuerza	Maxima			
2. Juego libre para observar el aprendizaje.		Explosiva	X	10	
3. Juego libre para observar el aprendizaje.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego libre para observar el aprendizaje.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Juego libre para observar el aprendizaje.		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis, conos.**
1. aplicar tecnica deportiva	Acoplamiento	**X**	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. correcion en la tecnica deportiva.	Adaptación	X	20	
9.	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez					**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.

Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**X**	30	Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1.se hacen grupos de 3 para lanzamiento en	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.lanzar aros a conos de forma individual.	Flexibilidad	Estatica	X	30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
2.corregir las postura al momento de lanzar	Ritmo	X	30	
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
1.Estiramiento	X	5	Se realiza serie de estiramientos de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4PM**	**N° de sesión: 86**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad arti	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejecuta con serie de repeticiones lanzamiento		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4. Modifica la posición y movimientos del cuerpo	Orientación	X	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. corregirles la posicion para lanzar la pelota, así	Adaptación	X	30	
8	Patrones basicos del movimiento			

Respeto

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales.	X	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 87**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de diferenciacion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, pelotas de tenis, tejos, canchas, hidratación.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. realizar 20 lanzamientos individuales ,distancia		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, pelotas de tenis, canchas, hidratacion.
2. correcion en la tecnica de lanzamiento.	Ritmo	X	30	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5. Direccion del lanzamiento, posicion de las	Diferenciación	X	30	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4: PM**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de diferenciacion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Realizar 30 lanzamientos con puntajes		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, balones medicinales.
2.tendencia del lanzamiento y precisión.	Ritmo	X	30	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8 Juego de relevos: se arman dos grupos, al	Patrones basicos del movimiento	X	30	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 89**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de acoplamiento.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. lanzamientos a figuras con puntajes, distancia	Acoplamiento	**X**	30	**Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.**
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.correciones en la tecnica deportiva.	Adaptación	X	30	
8. Juego el lanzador: lanzar con dos manos y con	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

FIRMA FORMADOR: MARIA EUGENIA MELENDEZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 90**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de acoplamiento.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Modifica la posición y movimientos de las	Acoplamiento	**X**	30	Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis.
2.hacer ejercicios para fortalecer la posicion de	Ritmo	X	30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Fortalecer fuerza en los brazos, haciendo	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 91**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo

Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular. Dirigida por el monitor enfocad	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de repeticiones	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. juego: golpe a la pata coja donde el jugador		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
2.	Ritmo			
3. Mantener la posición deseada del cuerpo al	Equilibrio	X	40	
4.	Orientación			
	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
retroalimentacion de los juegos propuestos donde	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1. Lanzamientos a figuras con puntajes, y	Fuerza	Maxima	**X**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
	Ritmo			
3. Mantener la posición del cuerpo deseada,	Equilibrio	X	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Participa del juego el equilibrista donde el	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de Ritmo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular cefalo-caudal	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano,tejos, canchas, hidratacion.
1. 10 Lanzamientos individuales con pelotas de	Fuerza	Maxima	**X**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.correccion en los lanzamientos	Acoplamiento	**X**	20	Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
juego de integracion El trencito empiezan dos	Patrones basicos del movimiento	X	40	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4PM**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de cambio o adaptacion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.vilidad articular diriguida por el monitor	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidreatacion, pelotas de tenis.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. El formador con los brazos en cruz, deja caer	Flexibilidad	Estatica	X	30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis.
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Se adapta a situaciones cambiantes, resuelve	Adaptación	X	20	
8.La escalera pirata: este juego para trabajar el	Patrones basicos del movimiento	X	40	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 95**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de reaccion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3. Movilidad articular cefalo-caudal	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 se desplazan de un cono a otro, llevando pelotas		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.**
2.15 lanzamientos individuales, con diferentes	Ritmo	X	30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5	Diferenciación			
6. La mancha y el elefante: Todos los	Reacción	X	30	
	Adaptación			
8. .	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: MARIA EUGENIA MELENDEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de todas las capacidades coordinativas y fisicas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis, conos.
1.	Fuerza	Maxima			
2. Juego libre para observar el aprendizaje.		Explosiva	X	10	
3. Juego libre para observar el aprendizaje.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego libre para observar el aprendizaje.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Juego libre para observar el aprendizaje.		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. aplicar tecnica deportiva	Acoplamiento	**X**	30	**Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis, conos.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. correcion en la tecnica deportiva.	Adaptación	X	20	
9.	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.						
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**X**	30	Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1.se hacen grupos de 3 para lanzamiento en	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.lanzar aros a conos de forma individual.		Estatica	X	30	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
2.corregir las postura al momento de lanzar	Ritmo	X	30	
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
1.Estiramiento	X	5	Se realiza serie de estiramientos de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez					**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.

Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad arti	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejecuta con serie de repeticiones lanzamiento		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4. Modifica la posición y movimientos del cuerpo	Orientación	X	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. corregirles la posicion para lanzar la pelota, así	Adaptación	X	30	
8	Patrones basicos del movimiento			

Respeto

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales.	X	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 87**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.

Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de diferenciacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, pelotas de tenis, tejos, canchas, hidratación.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. realizar 20 lanzamientos individuales ,distancia		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, pelotas de tenis, canchas, hidratacion.
2. correcion en la tecnica de lanzamiento.	Ritmo	X	30	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5. Direccion del lanzamiento, posicion de las	Diferenciación	X	30	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez					**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de diferenciacion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Realizar 30 lanzamientos con puntajes		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, balones medicinales.
2.tendencia del lanzamiento y precisión.	Ritmo	X	30	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8 Juego de relevos: se arman dos grupos, al	Patrones basicos del movimiento	X	30	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 89**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de acoplamiento.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. lanzamientos a figuras con puntajes, distancia	Acoplamiento	**X**	30	**Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.**
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.correciones en la tecnica deportiva.	Adaptación	X	30	
8. Juego el lanzador: lanzar con dos manos y con	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

FIRMA FORMADOR: MARIA EUGENIA MELENDEZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 90**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de acoplamiento.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Modifica la posición y movimientos de las	Acoplamiento	**X**	30	Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis.
2.hacer ejercicios para fortalecer la posicion de	Ritmo	X	30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Fortalecer fuerza en los brazos, haciendo	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 91**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de equilibrio.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular. Dirigida por el monitor enfocad	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de repeticiones	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. juego: golpe a la pata coja donde el jugador		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
2.	Ritmo			
3. Mantener la posición deseada del cuerpo al	Equilibrio	X	40	
4.	Orientación			
	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
retroalimentacion de los juegos propuestos donde	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 92**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.
1. Lanzamientos a figuras con puntajes, y	Fuerza	Maxima	**X**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
	Ritmo			
3. Mantener la posición del cuerpo deseada,	Equilibrio	X	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Participa del juego el equilibrista donde el	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez					**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de Ritmo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular cefalo-caudal	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano,tejos, canchas, hidratacion.
1. 10 Lanzamientos individuales con pelotas de	Fuerza	Maxima	**X**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.correccion en los lanzamientos	Acoplamiento	**X**	20	Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
juego de integracion El trencito empiezan dos	Patrones basicos del movimiento	X	40	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez					**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de cambio o adaptacion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.vilidad articular diriguida por el monitor	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidreatacion, pelotas de tenis.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. El formador con los brazos en cruz, deja caer	Flexibilidad	Estatica	X	30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis.
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Se adapta a situaciones cambiantes, resuelve	Adaptación	X	20	
8.La escalera pirata: este juego para trabajar el	Patrones basicos del movimiento	X	40	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 96**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.

Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de todas las capacidades coordinativas y fisicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis, conos.
1.	Fuerza	Maxima			
2. Juego libre para observar el aprendizaje.		Explosiva	X	10	
3. Juego libre para observar el aprendizaje.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego libre para observar el aprendizaje.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Juego libre para observar el aprendizaje.		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano, tejos, canchas, hidratacion, pelotas de tenis, conos.**
1. aplicar tecnica deportiva	Acoplamiento	**X**	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. correcion en la tecnica deportiva.	Adaptación	X	20	
9.	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/10/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 95**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de reaccion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3. Movilidad articular cefalo-caudal	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 se desplazan de un cono a otro, llevando pelotas		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.**
2.15 lanzamientos individuales, con diferentes	Ritmo	X	30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5	Diferenciación			
6. La mancha y el elefante: Todos los	Reacción	X	30	
	Adaptación			
8. .	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/09/2022	**Lugar: CIC**		**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 83**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Maria Eugenia Melendez						**N° de deportistas:**			**Edades: 12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			**x**
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tejo.									
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de reaccion.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn			
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa			

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3. Movilidad articular cefalo-caudal	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 se desplazan de un cono a otro, llevando el tejo		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**Recurso humano, tejos, canchas, hidratación.**
2.35 lanzamientos individuales con puntajes	Ritmo	X	30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5	Diferenciación			
6. Realiza de manera adecuada acciones motoras	Reacción	X	30	
	Adaptación			
8. .	Patrones basicos del movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Se realiza enfasis en el aseo personal.	

OBLIGACION 9
TEST

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Para el periodo del mes de septiembre no se desarrollaron pruebas físicas, pero se deja establecido cronograma de aplicación de pruebas físicas y antropométricas. Dichas pruebas se realizaran en el mes de octubre.

OBLIGACION 10
CERTIFICACION DEL MUNICIPIO

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Municipio de Chaguaní
"UN GODIERNO CON VISION AL CAMPO"

EL DIRECTOR DEL DEPORTE Y LA RECREACION DEL MUNICIPIO DE CHAGUANI CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **MARIA EUGENIA MELENDEZ RODRIGUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía N° 20634295 de Guaduas Cundinamarca presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TEJO**, durante el período comprendido entre el 26 de Septiembre de 2022 al 30 de Septiembre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de Septiembre de 2022 en el municipio de Chaguaní Cundinamarca

CRISTIAN CAMILO JORIGUA
DIRECTOR DE RECREACION Y DEPORTES

Nit. 899999400-2
Palacio Municipal. Cra 4 No 4-10
Email. alcaldia@chaguani-cundinamarca.gov.co
www.Chaguani-Cundinamarca.gov.co

Escaneado con CamScanner

OBLIGACION 11
APOYOS

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	No se realizaron eventos ni actividades, por parte de Indeportes, ni por parte del municipio.

OBLIGACION 12
REUNIONES
ASISTI A LA CAPACITACION DE LOS TEST EN EL MUNICIPIO DE BITUIMA
26 DE SEPTIEMBRE

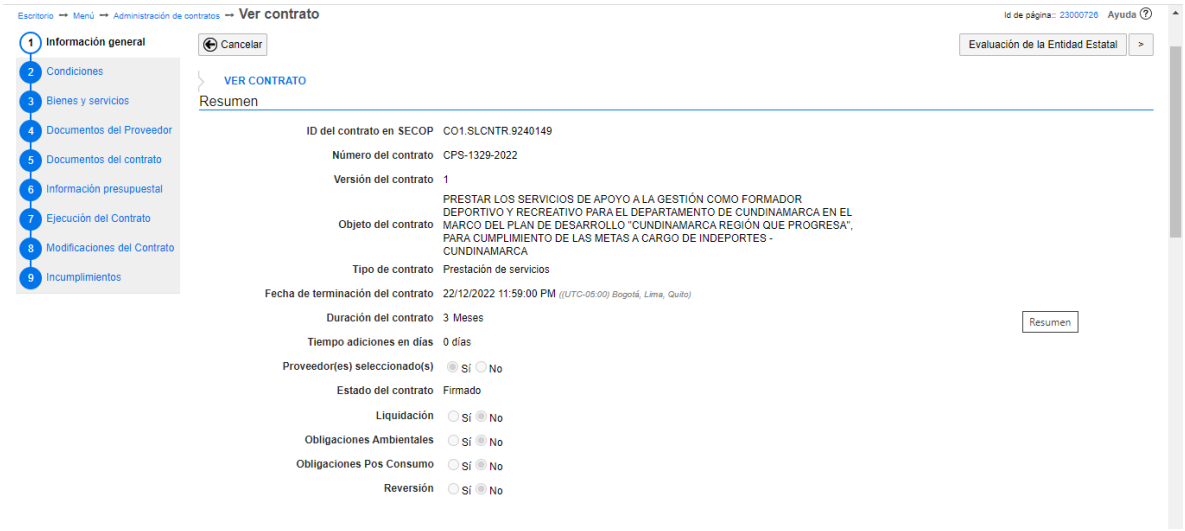




OBLIGACION 13

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.	No se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto

OBLIGACION 14
PANTALLAZO SECOP



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

OBLIGACION 15
PANTALLAZO DRIVE

