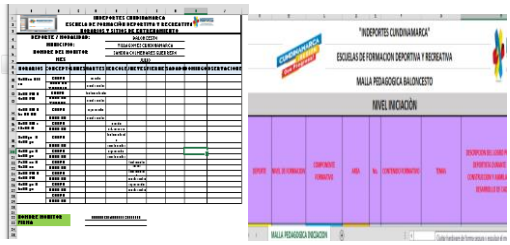
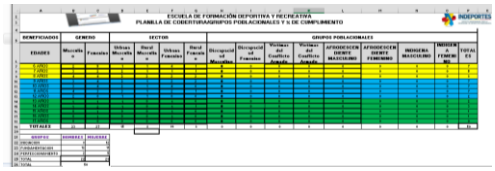
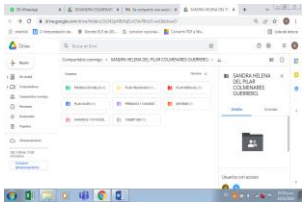
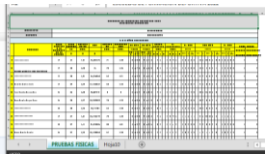
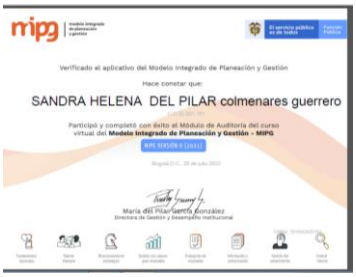
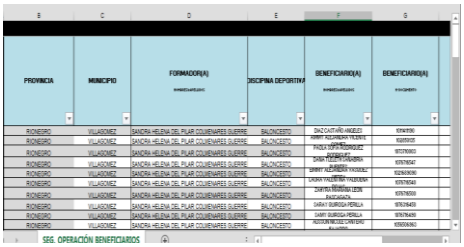
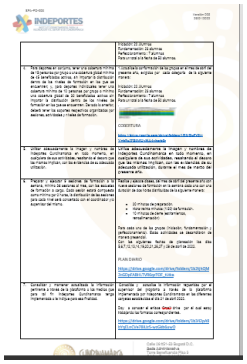
EVIDENCIAS INFORME 08 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 391 -2022			
Nombre del contratista	.SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO		
Número de identificación	52601161	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/09/2022 AL 30/09/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000541 FECHA DE EXPEDICION 31/01/2022 2022000470 FECHA DE EXPEDICION 09/08/2022

Objeto del Contrato: prestar los servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa". Para el cumplimiento de las metas a cargo de indeportes Cundinamarca.

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	FOTO   Iniciación: 20 Alumnos Fundamentación: 23 alumnos Perfeccionamiento : 7 alumnos Para un total a la fecha de 50 alumnos  Anexo pdf actividad No 01
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Foto  Anexo pdf actividad No 02

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.	Foto  Anexo pdf actividad No 03
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Foto  Anexo pdf actividad No 04
5.Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	Foto   Anexo pdf actividad No 04
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Foto  Anexo pdf actividad No 05

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Foto  Anexo pdf actividad No 06
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Foto  Anexo pdf actividad No 07
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.	Foto  Anexo pdf actividad No 08
10.El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 Anexo pdf actividad No 09
10. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	 Este Anexo pdf actividad No 10.se presenta con la cuenta de cobro.
11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 

12. 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.	 Anexo pdf actividad No 12
13. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 Anexo pdf actividad No 13
14. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 Anexo pdf actividad No 14
15. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	FOTO Iniciación: 20 Alumnos Fundamentación: 23 alumnos Perfeccionamiento : 7 alumnos Para un total a la fecha de 50 alumnos

	 Anexo pdf actividad No 15

A CONTINUACION RELACIONO LAS ACTIVIDADES DEL MES DE SEPTIEMBRE.

ACTIVIDAD NO 01: PROCESO DE FOCALIZACIÓN (ANEXO PDF)

ACTIVIDAD NO 02: A) PLAN PEDAGOGICO (ANEXO PDF)

B) MALLA PEDAGOGICA INICIACION

C) MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION

D) MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO

E) HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD NO 03: TEMAS DE TRABAJO DE LA MALLA COMPONENTE - ANEXO (PDF)

ACTIVIDAD NO 04: A) COBERTURA - ANEXO (PDF)

B) ASISTENCIA INICIACION – ANEXO PDF)

C) ASISTENCIA FUNDAMENTACION – (ANEXO PDF)

D) ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO – (ANEXO PDF)

ACTIVIDAD NO 05: EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL BUEN USO DE LA IMAGEN DE INDEPORTES

ACTIVIDAD NO 06: A) PLAN DIARIO INICIACION SEPTIEMBRE (ANEXO PDF)

B) PLAN DIARIO FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE (ANEXO PDF)

C) PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE (ANEXO PDF)

D) PLAN DIARIO INICIACION OCTUBRE (ANEXO PDF)

E) PLAN DIARIO FUNDAMENTACION OCTUBRE (ANEXO PDF)

F) PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO OCTUBRE (ANEXO PDF)

ACTIVIDAD NO 07: PANTALLAZO COMO EVIDENCIA DEL DRIVE (ANEXO PDF

ACTIVIDAD NO 08: A) PLAN MENSUAL INICIACION SEPTIEMBRE (ANEXO PDF)

B) PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION SEPTIEMNRE (ANEXO PDF)

C) PLAN MENSUAL PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE (ANEXO PDF)

D) PLAN MENSUAL INICIACION OCTUBRE (ANEXO PDF)

E) PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION OCTUBRE (ANEXO PDF)

F) PLAN MENSUAL PERFECCIONAMIENTO OCTUBRE (ANEXO PDF)

ACTIVIDAD NO 09: A) TEST FISICO Y ANTROPOMETRICO INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO (ANEXO PDF)

B) ANALISIS CUANTITATIVO DE LOS TEST FISICOS Y ANTROPOMETRICOS (ANEXO PDF)

C) EVIDENCIA FOTOGRAFICA TEST FISICOS Y ANTROPOMETRICOS (ANEXO PDF).

ACTIVIDAD NO 10: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO (ANEXO PDF)

ACTIVIDAD NO 11: APOYOS CON FECHAS Y LUGARES (ANEXO PDF)

ACTIVIDAD NO 12:

Colocar todas las fechas de las capacitaciones y lugares reunión de política pública y los 3 archivos anexo pdf.

ACTIVIDAD NO 13: Anexo pdf del formato planeación y seguimiento de la cobertura poblacional 2022 del mes de Julio, que se ha solicitado por parte de indeportes Cundinamarca

ACTIVIDAD NO 14:

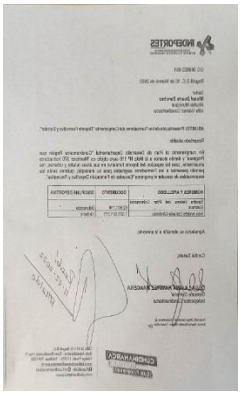
COLOCAR EVIDENCIA DE LA ENTREGA DE LOS INFORMES AL SECOP II ANEXO PDF**.**

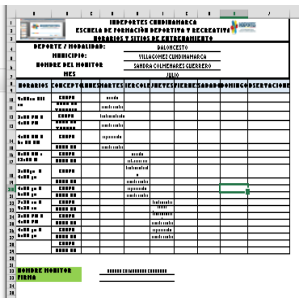
ACTIVIDAD NO 15. ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL INFORME DEL MES DE SEPTIEMBRE.

1. **PLAN DIARIO AGOSTO Y SEPTIEMBRE**
2. **PLAN MENSUAL AGOSTO Y SEPTIEMBRE**
3. **ASISTENCIAS**
4. **HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO**
5. **CERTIFICADO DEL MUNICIPIO**
6. **PLAN PEDAGOGICO**
7. **MALLA PEDAGOGICA**
8. **TEST PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS**
9. **POLITICA PUBLICA DEPORTE**

10. **FORMATO PLANEACION Y SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS.**
11. **PAGO SEGURIDAD SOCIAL CERTIFICADOS SALUD,PENSION Y ARL**
12. **CUENTA DE COBRO – CERTIFICADOS MIPG**
13. **PANTALLAZO FORMATO PLATAFORMA HERCULES**
14. **INFORME GESTION CONTRACTUAL**

NOTA: ANEXO PDF DE LOS NUMERALE DE LA ACTIVIDADES QUE SE ESTAN SOLICITANDO, 11 ,12 Y 13 LOS DEMAS NUMERALES YA SE PRESENTO SU RESPECTIVO PDF EN EL FORMATO DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MES DE SEPTIEMBRE.

PROCESO DE FOCALIZACION	
FORMADORA: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO	
CONTRART N. 391 – DEPORTE - BALONCESTO	
MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA	
1. Firme Acta de inicio el día 10 de febrero de 2022. Comenzando así a realizar la focalización del proceso de publicidad y de inscripciones como se menciona a continuación.	
. 2. realice el día once (11) de febrero del presente año, al señor alcalde del municipio de Villagómez, Doctor Misael Duarte Sánchez, mi vinculación a su municipio como instructora de la escuela de formación en baloncesto en representación de Indeportes Cundinamarca.	 
3. Realice el día 12 de febrero del presente año volantes de invitación a participar de la escuela de baloncesto. Utilizando medios como la redes sociales para difundir esta invitación, con ayuda de los presidentes de las juntas de acción comunal.	

4. Realice el proceso de inscripciones el día 16 de febrero del presente año, por medio de planillas en la oficina de deporte en el municipio de Villagómez.	
5. Pacte con el área de deporte del municipio de Villagómez los horarios a manejar.	 

SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO.

FORMADORA.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MUNICIPIO DE VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA

PLAN TECNICO Y PEDAGOGICO

ESCUELA DE FORMACION EN BALONCESTO

NIVEL I INICIACION

NIVEL II FUNDAMENTACION

NIVEL III PERFECCIONAMIENTO

SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO

LIC. EDU FISICA

TEL. 310-308-43-40

Correo: sandriselena@hotmail.com

INTRODUCION

ESCUELA DE FORMACION BALONCESTO

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.

JUSTIFICACION

El baloncesto es un deporte en el que se fomenta el componente lúdico, recreativo y formativo el cual ayuda a los niños y las niñas a mejorar sus valores ya que es una práctica en donde constantemente hay contacto físico y se requiere de mucha tolerancia y respeto por el otro. Así mismo sirve para impartir una enseñanza que ayuda al desarrollo integral de los niños.

La práctica de este deporte favorece igualmente el desarrollo de las cualidades de coordinación neuro-muscular además se logra el desarrollo del gusto y de los intereses de los niños y niñas con el fin de crear hábito. Asegurando su realización futura de la adolescencia y la edad madura y contribuyendo así a hacer de ellos unos seres participativos y sociables.

MARCO LEGAL

Ley 181 de enero 18 de 1995, crea el sistema nacional del deporte.

CAPITULO 1. Objetivos de la ley

ARTICULO 2. El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, la educación extraescolar y la educación física.

TITULO III. D e la educación física.

ARTICULO 10. Entiéndase por Educación física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la ley 115 de 1994.

Ley 115 de febrero 8 de 1994.

TITULO 1. Enseñanza obligatoria.

El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

Constitución política de Colombia 1991.

CAPITULO II. De los derechos sociales, económicos y culturales.

ARTICULO 52. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

- ✓ Decreto 2845
- ✓ Decreto 2225
- ✓ Acuerdo 058
- ✓ Resolución 001909
- ✓ Ley 934 de diciembre de 2004

7. OBJETIVO GENERAL

Fomentar la práctica del **BALONCESTO** mediante un proceso metodológico de enseñanza básica, apoyada en un aspecto práctico para el fortalecimiento de las cualidades físicas y la formación integral del individuo.

10. OBJETIVOS ESPECIFICOS BALONCESTO

- Desarrollo y mejoramiento del esquema corporal, ajuste postural y lateralidad
- Desarrollar y mejorar los patrones básicos de movimiento
- Desarrollo de cualidades físicas básicas.
- Utilizar el baloncesto como medio para la formación de valores.
- Mejorar las habilidades para la ejecución de los fundamentos técnicos.
- Valorar la práctica del baloncesto como medio para la conservación de la salud.
- Mejorar las relaciones interpersonales mediante la práctica del baloncesto.

POBLACION OBJETO

Baloncesto Niños y niñas de las instituciones educativas en edad de 6 a 17 años con deseos de utilizar adecuadamente el tiempo libre, participando en la escuela de formación en baloncesto.

COBERTURA

15 niños por categoría

CARACTERIZACION DEL BALONCESTO

El **baloncesto** es una disciplina deportiva mundial y olímpica de tipo a cíclico ya que tiene acciones discontinuas, es un juego de conjunto y de pelota muy dinámico y se practica en invierno como en verano estos dos últimos apuntes son importantes para esta disciplina ya que en el momento de la creación del baloncesto contemporáneo el baloncesto nace bajo la necesidad que se pueda practicar un deporte en invierno y que sea dinámico, no estático; Establecido por el doctor Jamen Naismith Esta disciplina deportiva la practican hombres y mujeres desde la categoría mini baloncesto menores (pre mini) 9 a 10 años hasta categoría mayores más de 20 años, en las primeras edades y hasta categoría infantil no se habla de funciones especiales de juego sino hasta la categoría junior 15 – 16 años el basquetbolista alcanza su más alta forma deportiva mujeres basquetbolistas a los 26 años y hombres basquetbolistas 28 años, es una disciplina que no discrimina etnia ni color de piel ni estrato social, es una disciplina deportiva que evoluciono rápidamente y ha presentado cambios en la reglamentación en busca de que cada día se más dinámica, sujeta a los cambios en la composición corporal de los jugadores ya que cada vez la práctica de este la realizan personas con mayor

atletisidad. Características logísticas El baloncesto requiere de unos materiales especiales para su práctica, desde el punto de vista de la indumentaria personal los jugadores requieren de un uniforme cómodo como los son camisas sin manga para permitir la movilidad de los brazos, pantaloneta a la altura de la rodilla, zapatillas que tengan una buena suela que les permita desplazarse por los diferentes tipos de terreno sin resbalarse además deben ser zapatillas livianas que les permitan desplazarse rápida y potentemente, además deben ser altas protegiendo los tobillos de alguna lesión ya que es una lesión típica de los basquetbolistas por los tipos de desplazamiento y saltos frente a oponentes de igual manera medias altas que sean visibles del borde superior de la zapatilla por higiene y protección, esta indumentaria personal es necesaria tanto para el proceso de entrenamiento como el proceso de competencia. Terreno de juego: la cancha de baloncesto tiene unas medidas de 28 mts de largo por 15mts de ancho y unas medidas internas, (arco de los tres puntos, zona de restricción, separación de mitad de la cancha en campo ofensivo y campo defensivo etc.) el suelo para la práctica de esta disciplina puede ser, cemento, goma y maderamen, este último utilizado para competencias nacionales e internacionales. Los aros: cada cancha debe tener 2 torres una a cada extremo de la cancha, los tableros son de acrílicos reglamentariamente, el aro está a una altura de 3,05 metros y una red que cuelga del borde del aro. La estructura reglamentariamente debe estar cubierta por colchonetas, para impedir lesiones por las acciones de juego. Balones: en el baloncesto de las primeras etapas se juega con un balón número 5 mide 69-70 cm y pesa 470-510 grs para la rama femenina y masculina a partir de la categoría infantil 13-14 años la rama femenina juega con balón número 6 mide de 72 – 73 cm y pesa 510-567 y la rama masculina balón número 7 medidas 75- 78 cm y pesa 567 – 650 grs. Cada equipo mínimo debe presentarse con 5 jugadores máximo con 12 5 en cancha y 7 jugadores suplentes, entrenador, asistente 1 fisioterapeuta. Reglamentación para competencias: en partidos reglamentarios deben estar 3 jueces en cancha, 3 jueces en la mesa de control un encargado del tablero electrónico, uno plantillando y el otro encargado del tiempo. El baloncesto se juegan 4 cuartos de 10 minutos cronometrados y en caso de haber empate se debe jugar tiempo extra de 5 minutos. Características del somato tipo: Las composición corporal Drinkwater y Ross (1980): “caracterizada por la división en cuatro compartimentos (músculo, grasa, hueso y otros tejidos), presentando una técnica que correlacionaba valores antropométricos de estas cuatro áreas con los valores del Modelo propuesto por Ross y Wilson, estimando así el peso corporal” es decir la proporción de un cuerpo con unas características denominadas somato tipo el cual tiene 3 componentes endomorfico, mesomórfico y ectomorfiico. El endomorfico: Tienen tendencia al sobrepeso por el ritmo metabólico tan lento, acumulan grasa con facilidad. (Predominio graso) Mesomorfo: Etimológicamente, “meso” quiere decir “medio”; precisamente este tipo somático es un punto medio. A quienes tienen este biotipo les resulta más fácil tener una figura atlética. Los mesomorfos son propensos a desarrollar con más facilidad la masa y tonificación muscular, así como la fuerza. (Predominio muscular) Ectomorfo: Este tipo somático suelen ser delgados con extremidades largas, igualmente su estructura ósea es delgada. Suelen estar por debajo del peso considerado “normal” y tienen dificultades para ganar peso. Su metabolismo es acelerado, aprovechando muy poco de los alimentos ingeridos.

Según las características de este deporte y varias estudios que han realizado caracterizan a los basquetbolistas con un somatotipo de con una predominancia mesomorfica (músculos huesos y tejido conectivo) y la ectomorfia (linealidad o prevalencia de la área de superficie sobre la masa corporal) es decir mesoectomorfico. Por sus características de juego se debe tener la caracterización por funciones de juego los jugadores postes se caracterizan por ser ecomorficos, los aleros y armadores mesoendomorfos, predominando el componente muscular que es graso. 8. El baloncesto a nivel nacional y su organización para los sistemas de competencia no se encuentran establecidos ya que para cada torneo puede variar el sistema de eliminación esto está sujeto al número de equipos participantes en los torneos.

NIVEL I INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 8 años en deportes de conjunto, básicamente se incidirá en el desarrollo motor, para todos 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.

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGOGICO

Escuela de formación baloncesto

El desarrollo motor es el proceso encargado de la formación integral del ser humano. En la infancia, La mayoría de los niños desarrolla sus habilidades motoras en el mismo orden y a aproximadamente la misma edad.

FASE I DESARROLLO MOTOR

- Ambientación.
- Pruebas de entrada.
- Desarrollo de patrones básicos caminar, saltar, lanzar.
- Esquema corporal.
- Ajuste postural.
- Lateralidad. - Direccionalidad.
- Relaciones espacio – tiempo.
- Equilibrio – coordinación.
- Predeportivos.
- Desarrollo de cualidades físicas.
- Fundamentos técnicos (irradiación), tareas motoras.
- Integración de fundamentos técnicos.
- Actividades complementarias.
- Acciones de juego.
- Juego.
- Leyes de juego.
- Festival Deportivo.

INICIACION E IRRADIACIÓN AL BALONCESTO

- Ambientación.
- Pruebas de entrada.
- Desarrollo de patrones básicos caminar, saltar, lanzar.
- Esquema corporal.
- Ajuste postural.
- Lateralidad. - Direccionalidad.
- Relaciones espacio – tiempo.
- Equilibrio – coordinación.
- Predeportivos.
- Desarrollo de cualidades físicas.
- Fundamentos técnicos (irradiación), tareas motoras.
- Integración de fundamentos técnicos.
- Actividades complementarias.
- Acciones de juego.
- Juego.
- Leyes de juego.

  Festival Deportivo

OBJETIVO GENERAL

Mejoramiento de desarrollo de las habilidades motoras

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollo y mejoramiento de patrones básicos de movimiento
- Desarrollo y mejoramiento del esquema corporal, ajuste postural y lateralidad
- Desarrollo de cualidades físicas básicas
- desarrollo de habilidades para la ejecución de fundamentos técnicos
- valorar la práctica del baloncesto como medio de la conservación de la salud, relaciones interpersonales y proyección a la comunidad.

UNIDADES TEMATICAS

En la primera parte se deben explicar los fundamentos más importantes que debe dominar un jugador de baloncesto. Si durante años se hizo hincapié en la repetición y mecanización de los fundamentos, hoy se valora más el saber cuándo se debe emplear cada fundamento que el ejecutarlo de forma técnicamente perfecta.

Independientemente del método de enseñanza que elijamos, es imprescindible que el monitor conozca y domine los fundamentos del juego, y ese conocimiento le permitirá escoger el método de enseñanza que mejor se adapte a la edad, niveles y aspiraciones de sus jugadores.

1. pruebas de entrada
1.1 toma del IMC
1.2 salto horizontal
1.3 Wells
1.4 shutler run
1.5 20 metros lanzados
1.6 1.000 metros

2. Posición básica del jugador
2.1 Sin balón
2.2 Con balón
3. dribling
3.1 Protección
3.2 Traslación
3.3 velocidad
3.4 combinado
3.5 evaluación
4. El pase
4.1Pase de pecho con dos manos
4.2. Pase de pecho con una mano
4.3. Pase picado con dos manos
4.4. Pase picado con una mano
4.5. Pase por encima de la cabeza
4.6. Pase por detrás de la espalda
4.7. Pase de béisbol
4.8. Pases combinados
4.9. Evaluación
5. Movimiento de pies en ataque
5.1. Arrancadas
6.1. Paradas
6.2. En un tiempo sin balón
6.3. En un tiempo con balón
6.4. En dos tiempos sin balón
6.5. En dos tiempos con balón
6.6. Evaluación

71. Pivotes
7.2. Cambios de dirección sin balón
7.3. Cambios de dirección con balón
7.4. Con reverso
7.5. Cambios de ritmo
7.6 Evaluación

8. doble ritmo
8.1. Por derecha sin balón
8.2. Por izquierda sin balón
8.3. Por el centro sin balón
8.4. Por derecha con balón
8.5. Por izquierda sin balón
8.6. Por el centro con balón
8.7. Evaluación
9. Fintas de recepción
9.1. De salida sin mover los pies
9.2. De salida en dribling
9.3. De salida en reverso
9.4. De tiro
9.5. De pase
9.6. Con auto bloqueo

METODOLOGIA: METODO SINCRETICO-ANALITICO-SINTETICO

SINCRETICO: es la práctica del mismo juego, limitando sus reglas, dándole la posibilidad al niño que pueda del juego con pocas limitaciones para su edad, aquí juegan un rol importante los juegos pre-deportivos.

CRONOGRAMA AÑO 2022 INICIACION BALONCESTO

FECHA	SESION	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	PREPARACION FISICA	TECNICA	TACTICA
Febrero/8	0	Reunión, informativa coordinador del rio negro, licenciado Diego Sandoval.			
Febrero/9	0	Realización plan pedagógico			
Febrero/10	0	Firma acta de inicio			
Febrero/11		Reunión con el alcalde del municipio de Villagómez, Doctor, Misael duarte, el coordinador de deporte Jerson Romero y el coordinador del rio negro licenciado Diego Sandoval.			
Febrero/12		Realización afiches publicitarios, folleto individual promocional.			
Febrero /14		Realización plan pedagógico			

Febrero /15		Realización plan pedagógico			
Febrero /16	0	.inscripciones y acuerdo en los horarios con el coordinador del municipio de Villagómez.			
Febrero/17	0	Reunión informativa, indeportes, temas: políticas públicas, inclusión y deporte formativo.			
Febrero/ 18	0	Realización Malla pedagógica			
Febrero/21	0	Realización malla pedagógica			
Febrero /22	0	Realización malla pedagógico.			
Febrero/23	0	Realización plan pedagógico.			
Febrero /24	0	Realización plan pedagógico.			
Febrero /25	0	Realización plan pedagógico.			
Febrero /28	0	Realización plan pedagógico.			
Marzo/1	1	Bienvenida juegos recreativos.		Concurso de habilidades	
Marzo/2	2	Reunión informativa, explicación temática a trabajar, horarios y demás.			
Marzo/3	3		prueba de entrada- toma del imc	edad talla peso juego pre deportivos	
Marzo/8	4		Prueba de entrada – salto horizontal.	calentamiento fuerza de piernas juego pre deportivo	
Marzo/9	5		Prueba de entrada – salto vertical. 50 metros	Calentamiento Fuerza de piernas velocidad	
Marzo /10	6		prueba de entrada – shutler run Prueba de entrada – 20 metros lanzados.	calentamiento velocidad de reacción juego pre deportivo	
Marzo/15	7		Toma estatura sentado y envergadura Prueba de entrada -300mts	Calentamiento Velocidad pura Juegos pre deportivo	
Marzo/16	8		Prueba test le leger	Calentamiento resistencia	
Marzo/17	9		Esquema corporal	Calentamiento Conocimiento del propio cuerpo,	

			Ajuste postural	educación de la respiración y de la actitud.	
Marzo /22	10		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
Marzo/23	11		Esquema corporal Ajuste postural	Calentamiento Conocimiento del propio cuerpo, educación de la respiración y de la actitud.	
Marzo /24	12		Esquema corporal Ajuste postural	Calentamiento Conocimiento del propio cuerpo, educación de la respiración y de la actitud.	
Marzo/29	13		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
Marzo/30	14		Esquema corporal Ajuste postural	Calentamiento Conocimiento del propio cuerpo, educación de la respiración y de la actitud.	
Marzo/ 31	15		Lateralidad direccionalidad	Calentamiento Desplazamientos Percepción espacio-tiempo.	
Abril/5	16		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
Abril/6	17		Coordinación equilibrio	Calentamiento Dinámica especial carreras	
Abril/7	18		Coordinación Equilibrio	Calentamiento Dinámica especial Carreras.	
Abril/12	19		Jornada recreativa	Juegos de carreras	
Abril/13	20		Coordinación Equilibrio	Calentamiento Dinámica especial Carreras.	
Abril/14	21		Coordinación Equilibrio	Calentamiento Dinámica especial Carreras.	
Abril/19	22		Jornada recreativa	Juegos de equilibrio	
Abril/20	23		posición básica –toma del balón	bote desplazamiento	
Abril/21	24		posición básica –toma del balón	Bote desplazamiento	
Abril/26	25		Jornada recreativa	Juegos perceptivos	
Abril/27	26		Posición básica-toma del balón	Bote desplazamiento	
Abril/28	27		dribling	pase bote desplazamiento juego	
Mayo/3	28		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
Mayo/4	29		dribling	pase bote desplazamiento juego	
Mayo/5	30		dribling	pase bote desplazamiento juego	

Mayo/10	31		Jornada recreativa	Juegos de concentración	
Mayo/11	32		dribling	pase bote desplazamiento juego	
Mayo/12	33		Dribling	Pase Bote Desplazamiento juego	
Mayo/17	34		Jornada recreativa	Juegos tradicionales	
Mayo/18	35		dribling	Pase Bote Desplazamiento juego	
Mayo/19	36		dribling	Pase Bote Desplazamiento juego	
Mayo/24	37		Jornada deportiva	Rondas y juegos	
Mayo/25	38		Pase de pecho	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
Mayo/26	39		Pase de pecho	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento juego	
Mayo/31	40		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
Junio/1	41		Pase de pecho	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
Junio/2	42		Cualidad física circuito	Abdominales Dorsales Fuerza de brazos Fuerza de piernas Flexibilidad Dribling Pase Lanzamiento juego	
Junio/7	43		Jornada recreativa	Juegos de reflexión	
Junio/8	44		Pase picado	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
Junio/9	45		Pase picado	Recepción Pase Pívot Desplazamiento Velocidad Trayectoria	

				Detención Lanzamiento juego	
Junio/14	46		Jornada recreativa	Juegos recreativos	
Junio/15	47		Pase por encima de la cabeza	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento juego	
Junio/16	48		pases	Pecho Picado Por encima de la cabeza beisbol	
Junio/21	49		Jornada recreativa	Trabajemos con origamy	
Junio/22	50		pases	Pecho Picado Por encima de la cabeza beisbol	
Junio/13	51		Cualidades físicas condicionales flexibilidad	Abdominales Detenciones Posición básica	
Junio/18	52		Jornada recreativa	Juegos de fuerza	
Junio/29	53		Cambio de dirección Paso por detrás de la espalda.	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
Junio/30	54		Cambio de dirección Paso por detrás de la espalda.	Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
Julio/5	55		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
Julio/6	56		Pases combinado	Recepción Pase Pivot Desplazamientos Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento juego	
Julio/7	57		Pases combinado	Recepción Pase Pivot Desplazamientos Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
Julio/12	58		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
Julio/13	59		Parada 1 tiempo sin balón	Desplazamiento Trayectoria Coordinación Equilibrio	
Julio/14	60		Jornada recreativa	Juegos recreativos	

Julio/19	61		Parada 1 tiempo sin balón	Desplazamiento Trayectoria Coordinación equilibrio	
Julio/20	62		Parada 1 tiempo con balón	Desplazamiento Trayectoria Coordinación Equilibrio Dribling Pase	
Julio/21	63		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
Julio/ 26	64		Parada 1 tiempo con balón	Desplazamiento Trayectoria Coordinación Equilibrio Dribling pase	
Julio/27	65		Cualidad física condicional Resistencia – carrera continua	dribling c .mano por detrás c. mano en reverso c .mano entre las piernas por detrás de la espalda c. cambio de ritmo con balón finta de cambio de dirección c. combinados	
Julio/28	66		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
Agosto/2	67		Parada con dribling	Desplazamiento Trayectoria Dribling Pase C..de direccion	
Agosto/3	68		Parada con dribling	Desplazamiento Trayectoria Dribling Pase C.de dirección	
Agosto/4	69		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
Agosto/9	70		prueba de entrada- toma del imc	Edad talla peso juegos pre deportivos	
Agosto/10	71		Prueba de entrada – salto horizontal.	calentamiento fuerza de piernas juego pre deportivo	
Agoto/11	72		Prueba de entrada – salto vertical. 50 metros	Calentamiento Fuerza de piernas velocidad	
Agosto/16	73		prueba de entrada – shutler run Prueba de entrada – 20 metros lanzados.	calentamiento velocidad de reacción juego pre deportivo	
Agosto/17	74		Toma estatura sentado y envergadura Prueba de entrada -300mts	Calentamiento resistencia	
Agosto/18	75		Prueba test de leger	 Calentamiento resistencia	
Agosto/23	76		Reto alimentación, pases	Pecho Picado Por encimade la cabeza beisbol	
Agosto/24	77		Retro alimentación pases	Pecho Picado Por encima de la cabeza Beisbol	
Agosto/25	78		Retro alimentación pases	Pecho Picado	

				Por encima de la cabeza beisbol	
Agosto/30	79		Retro alimentación Pases combinados	Recepción Pase Pivot Desplazamientos Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
Agosto/31	80		Jornada recreativa	Despedida del programa	

LOGRO	OBJETIVO	TRANSFERENCIA	COMPONENTES	ACTIVIDADES
Pruebas de entrada test físico.	Conocer el estado físico de los niños(a) y jóvenes.	Realizar diagnóstico	Toma del IMC 1000 metros Wells Shutler run 20 mts lanzados Salto horizontal	Realizar los test con cada jugador. Tabulación Análisis recomendaciones
Esquema corporal	Desarrollo del esquema corporal	Conocimiento y diferenciación de su propio cuerpo.	Partes del cuerpo Sentir el cuerpo	Los jugadores se tienden en el suelo en posición supino con el balón, el profesor dice una parte del cuerpo y este debe llevar el balón y sentirlo durante algunos segundos.
Posición básica	Movimientos específicos	Ejecución de la posición	Detenciones 1tiempo 2 tiempos	Carreras Saltos movimientos si balón.
Dribling	Conocer las diferente clases de dribling	Diferenciación de las clases de dribling.	Avanzada Protección velocidad	Desde la línea de fondo salen botando el balón en un ritmo algo pausado, al llegar a la línea del centro salen a máxima velocidad controlando el balón en su dribling.
El pase	Conocer y aprender los diferentes tipos de pase	Observar, realizar y mecanizar los movimientos para la ejecución perfecta de los diferentes pases.	Pase de pecho Pase pique Pase por encima de la cabeza Pase de beisbol	Tres jugadores con un balón separados tres metros entre ellos de tal manera de que el jugador que está en medio reciba el pase del primer compañero, pivota y efectúa el pase al tercer compañero.
Movimiento de pies	Controlar los desplazamientos, paradas y giros	Controlar en todo momento la inercia del cuerpo, evitando los pasitos.	Desplazamientos Paradas giros	En una cancha de baloncesto y partiendo de la línea de fondo ,los jugadores salen en carrera controlada y al llegar a la línea de tiros libres ,realizan una parada de paso, o sea dos tiempos y a continuación efectúan un giro frontal hasta la siguiente línea.
Paradas	Realizar las diferentes formas de detenciones	Parada en un tiempo Parada en dos tiempos	Botes Desplazamientos Agilidad movimiento	Botar el balón y a la orden del formador realizar posición indicada, varias veces hasta mecanizar.
Pivotes	Conocer el manejo de su pie pivote	Movimiento especifico de pies	Paradas Dribling salidas trayectoria	Salen botando hasta llegar a la línea, de tiros libres o prolongación y efectúa una parada de salto, dos pivotes de 80 grados y continua hasta la siguiente línea.
Doble ritmo	Realizar con exactitud el paso doble o doble ritmo.	Agilidad en el movimiento de las manos y los pies.	Dribling Dominio del balón Coordinación óculo pedica y manual Visión periférica	Utilizamos dos aros colocados estratégicamente al llegar, al aro realiza la marcación

			Habilidad agilidad	correspondiente cada pie
fintas	Conocer y realizar las diferentes fintas	Realización de engaños estáticos y en movimiento.	De tiro De pase De salida	Salen botando desde la línea de fondo, al llegar al centro realizan una parada, hacen que lanzan, cambian de dirección y botan nuevamente hasta la siguiente línea.

INDICADORES DE LOGROS

PRUEBAS DE ENTRADA

- Presentaron las pruebas físicas
- Se realizó tabulación, análisis y recomendaciones
- Se realizó diagnostico físico del grupo
- Se ajustó el plan de entrenamiento

POSOCION BASICA

- se realizó posición fundamental
- ejecuta posición básica sin balón
- ejecuta posición básica con balón
- realiza posición básica en movimiento
-

DRIBLING

- Ejecutar dribling utilizando mano derecha, mano izquierda
- Realizar dribling con reversible por derecha e izquierda
- Rendimiento en el dribling de avance
- Desarrollo del dribling de protección

EL PASE

- Desarrollo de pase de pecho, pique y por encima de la cabeza
- Realiza manipulación y control del balón, pase y recepción
- Ejecución de precisión en el pase largo
- Desarrolla el juego de pases con oposición y zona prohibida

MOVIMIENTO DE PIES

- Ejecuta paradas
- Realiza giros
- Maneja intervalos cortos y largos en los desplazamientos
- Controla con seguridad el movimiento de sus pies

PARADAS

- Realiza paradas en un tiempo sin balón
- Realiza paradas en dos tiempos sin balón
- Realiza paradas en un tiempo con balón
- Realiza paradas en dos tiempos con balón

PIVOTES

- Efectúa cambios de dirección sin balón
- Efectúa cambios de dirección con balón
- Ejecuta cambios de ritmo
- Ejecuta cambios de dirección con reverso

DOBLE RITMO

- Realización del doble ritmo por derecha
- Realización de doble ritmo por izquierda

- Realización de doble ritmo por el centro
- Realización de doble ritmo en movimiento

FINTAS

- Realiza fintas de salida sin mover los pies
- Realiza fintas en dribling
- Ejecuta fintas de pase
- Ejecuta fintas lanzamiento

Instrumentos de seguimiento, control y evaluación:

1. cronograma
2. logros
3. Indicadores de logros

NIVEL II 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 y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la participación de los niños y jóvenes en la práctica del baloncesto mediante un proceso metodológico de enseñanza básica, apoyada en el fortalecimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto, buscando la formación integral mejorando la calidad de vida de la población.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1 - Utilizar el baloncesto como medio para la formación de valores.

2 - Mejorar habilidades para la ejecución de fundamentos técnicos.

3 - Valorar la práctica del baloncesto como medio de la conservación De la salud.

4 - Mediante la práctica del baloncesto mejorar las relaciones Interpersonales.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Baloncesto Niños y niñas de las instituciones educativas en edad de 9 a 12 años con deseos de utilizar adecuadamente el tiempo libre, participando en las escuela de formación deportiva.

DESARRROLO TECNICO YPEDAGOGICO

EDAD 9 A 12 AÑOS

TIEMPO 2 AÑOS

FASE I MEJORAMIENTO DE FUNDAMENTOS TECNICOS

FASE II TACTICA BASICA
ACCIONES TECNICO TACTICAS

CONTENIDO

NIVEL I
OBJETIVOS

1 - Desarrollo y mejoramiento de patrones básicos de movimiento.

1 - Desarrollo y mejoramiento del Esquema Corporal, Ajuste postural y lateralidad.

2 - Desarrollo de cualidades físicas básicas.

3 - Desarrollo de habilidades para la ejecución de fundamentos técnicos.

4 – Valorar la práctica del baloncesto como medio de la conservación de la salud, de relaciones interpersonales y proyección a la comunidad.

FASE I PERFECCIONAMIENTO DE FUNDAMENTOS TECNICOS

- Pruebas de entrada físicas.
- Pruebas de entrada funcionales.
- Pruebas de entrada técnicas.
- Desarrollo de cualidades físicas.
- Carrera continúa.
- Intervalos.
- Rutina de cualidades físicas.
- Circuito físico – técnicos.
- Movimientos sin balón.
- Posición fundamental defensiva.
- Movimientos con balón.
- Perfeccionamiento técnico individual.
- Perfeccionamiento técnico de grupo.
- Perfeccionamiento técnico de equipo.
- Juegos tácticos menores:
- Frente a la línea de fondo.
- Oleadas.
- Desventaja numérica en defensa.
- Defensa en zona.
- Defensa individual.

- Juego.
- Intercambios.
- Competencia

UNIDADES TEMATICAS

1. pruebas de entrada
1.2 toma del IMC
1.3 salto horizontal
1.4 Wells
1.5 shutler run
1.6 20 metros lanzados
1.7 1.000 metros

2. EL PASE

2.1 Ángulo de pase
2.2 Receptor parado o en movimiento
2.3 Pase de pecho con dos manos.
2.4 Pase de pecho con una mano
2.5 Pase picado con dos manos
2.6 Pase picado con una mano.
2.7 Pase por encima de la cabeza
2.8 Pase por detrás de la espalda.
2.9 Pase de béisbol
2.10Pase después de bote.
2.11 Pase de entrega.

3. EL BOTE

3.1. Generalidades
3.2. Posición básica.
3.3. Bote de velocidad
3.4. Bote de protección.

4. CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON BALÓN

4.1. Cambio de mano por delante.
4.2. Cambio de mano en reverso.
4.3. Cambio de mano por detrás de la espalda.
4.4. Cambio de mano entre las piernas.
4.5. Finta de cambio de dirección.

5 EL TIRO

5.1. Mecánica de tiro
5.2. Tiro en suspensión.
5.3. Errores más frecuentes.
5.4. El tiro de gancho.
5.5. El gancho en suspensión.
5.6. Tiro libre.

6. ENTRADAS A CANASTA

6.1. Mecánica de la entrada
6.2. Entrada con pérdida de paso
6.3. Entradas a canasta pasada
6.4. Entrada con apoyos laterales
6.5. Robo de paso

6.6. Traspiés

7. FINTAS CON BALÓN

7.1. Finta de salida sin mover los pies
7.2. Fintas de salida en dribling.
7.3. Finta de salida en reverso
7.4. Finta de tiro
7.5. Finta de pase

8. BLOQUEOS

8.1. El jugador que bloquea.
8.2. El jugador que recibe el bloqueo.
8.3. Formas de bloquear.
8.4. Tipos de bloqueo.
8.5. Bloqueo vertical.
8.6. Bloqueo horizontal.
8.7. Bloqueo ciego.
8.8. Bloqueo en diagonal.
8.9 Pantallas.

9. LA DENFENSA

9.1. Posición básica defensiva.
9.2. Desplazamientos defensivos.
9.3. Defensa al jugador con balón.
9.4. Defensa al jugador sin balón.
9.5. Lado fuerte / Lado débil
9.6. Defensa del corte.

10. EL REBOTE

10 .1. Rebote defensivo.
10.2. Rebote ofensivo.
10.3. Palmear.

METOLOLOGIA. Sincretico-analitico-sintetico

ANALITICO: fundamentos de nuestro deporte; es importante comprender que a temprana edad no es conveniente enseñar todas las variantes que podemos encontrar en un fundamento.

CRONOGRAMA AÑO 2022 FUNDAMENTACION BALONCESTO

FECHA	SESION	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	PREPARACION FISICA	TECNICA	TACTICA
Febrero/8	0	Reunión, informativa coordinador del rio negro, licenciado Diego Sandoval.			
Febrero/9	0	Realización plan pedagógico			
Febrero/10	0	Firma acta de inicio			

Febrero/11		Reunión con el alcalde del municipio de Villagómez, Doctor, Misael duarte, el coordinador de deporte Jerson Romero y el coordinador del rio negro licenciado Diego Sandoval.			
Febrero/12	0	Realización afiches publicitarios, folleto individual promocional.			
Febrero /14	0	Realización plan pedagógico			
Febrero /15	0	Realización plan pedagógico			
Febrero /16	0	.inscripciones y acuerdo en los horarios con el coordinador del municipio de Villagómez.			
Febrero/17	0	Reunión informativa, indeportes, temas: políticas públicas, inclusión y deporte formativo.			
Febrero/ 18	0	Realización Malla pedagógica			
Febrero/21	0	Realización malla pedagógica			
Febrero /22	0	Realización malla pedagógico.			
Febrero/23	0	Realización plan pedagógico.			
Febrero /24	0	Realización plan pedagógico.			
Febrero /25	0	Realización plan pedagógico.			
Febrero /28	0	Realización plan pedagógico.			
Marzo/1	1	Bienvenida juegos recreativos.		Concurso de habilidades	
Marzo/2	2	Reunión informativa, explicación temática a trabajar, horarios y demás.			
Marzo/3	3		prueba de entrada- toma del imc	edad talla peso juego pre deportivos	
Marzo/8	4		Prueba de entrada – salto horizontal.	calentamiento fuerza de piernas juego pre deportivo	

Marzo/9	5		Prueba de entrada – salto vertical. 50 metros	Calentamiento Fuerza de piernas velocidad	
Marzo /10	6		prueba de entrada – shutler run Prueba de entrada – 20 metros lanzados.	calentamiento velocidad de reacción juego pre deportivo	
Marzo/15	7		Toma estatura sentado y envergadura Prueba de entrada -300mts	Calentamiento Velocidad pura Juegos pre deportivo	
Marzo/16	8		Prueba test le leger	Calentamiento resistencia	
Marzo/17	9		Esquema corporal Ajuste postural	Calentamiento Conocimiento del propio cuerpo, educación de la respiración y de la actitud.	

Marzo/22	10		El pase	Angulo de pase	
Marzo/23	11		Jornada recreativa	Juegos Coordinativos	
Marzo/24	12		El pase	Receptor parado o en movimiento	
Marzo/29	13		El pase	Clases de pases	
Marzo/30	14		Jornada recreativa	Juegos de equilibrio	
Abril/5	15		El pase	Clase de pases	
Abril/6	16		El pase	Pase después del bote	
Abril/7	17		Jornada deportiva	Juegos coordinativos	
Abril/12	18		El pase	Pase de entrega	
Abril/13	19		dribling	Posición básica	
Abril/14	20		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
Abril/19	21		Dribling de velocidad	Pase bote desplazamiento juego	
Abril/20	22		Dribling de velocidad	Pase Bote desplazamiento	
Abril/21	23		Jornada recreativa	Trabajo plastilina	
Abril/26	24		Dribling de protección	Pase bote desplazamiento juego	
Abril/27	25		Dribling de protección	Pase Bote Desplazamiento juego	
Abril/28	26		Jornada recreativa	Juegos tradicionales	
Mayo/3	27		Dribling de protección	Pase Bote Desplazamiento juego	

Mayo/4	28		Corrección de errores más frecuentes a través de la práctica deportiva.	juego 2x2,3x3,4x4 partido 5x5	
Mayo/5	29		Jornada recreativa	Rondas y juegos	
Mayo/10	30		Dribling de protección	Pase Bote Desplazamiento juego	
Mayo/11	31		Dribling de protección	Pase Bote Desplazamiento juego	
Mayo/12	32		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
Mayo/17	33		Cualidad física condicional Fuerza de piernas	Multi saltos polimetría	
Mayo/18	34		cambio de dirección	Dribling Dominio Control Pase velocidad	
Mayo/19	35		Jornada recreativa	Juegos de reflexión	
Mayo/24	36		cambio de dirección	Dribling Dominio de balón Doble ritmo Lanzamiento Efectividad Canasta Velocidad Coordinación	
Mayo/25	37		Cambios de dirección	Dribling Dominio de balón Doble ritmo Lanzamiento Efectividad Canasta Velocidad coordinación	
Mayo/26	38		Jornada recreativa	Juegos recreativos	
Junio/1	39		Cambios de dirección	Dribling Dominio de balón Doble ritmo Lanzamiento Efectividad Canasta Velocidad coordinación	
Junio/2	40		Cambios de dirección	Dribling Dominio de balón Doble ritmo Lanzamiento Efectividad Canasta Velocidad coordinación	
Junio/7	41		Jornada recreativa	Trabajemos con origamy	
Junio/8	42		Cambios de dirección	Dribling Dominio de balón Doble ritmo Lanzamiento Efectividad Canasta Velocidad Coordinación	

Junio/9	43		Cualidad física circuito	Abdominales Dorsales Fuerza de brazos Fuerza de piernas Flexibilidad Dribling Pase Lanzamiento juego	
Junio/14	44		Jornada recreativa	Juegos de fuerza	
Junio/15	45		El tiro mecánica	Lanzamiento Canasta precisión	
Junio/16	46		El tiro mecánica	Lanzamiento Canasta precisión	
Junio/21	47		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
Junio/22	48		El tiro de gancha	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
Junio/23	49		El tiro de gancho	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
Junio/28	50		.jornada recreativa	Juegos de concurso	
Junio/29	51		El tiro libre	Lanzamiento Precisión canasta	
Junio/30	52		El tiro libre	Lanzamiento Precisión canasta	
Julio/5	53		Jornada recreativa	Juegos perceptivos	
Julio/6	54		Entrada a canasta	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
Julio/7	55		Entrada a canasta	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
Julio/12	56		Jornada recreativa.	Juegos coordinativos	
Julio/13	57		Entrada a canasta	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	

Julio/14	58		Entradas a canasta	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
Julio/19	59		Ornada recreativa	Juegos de concentración	
Julio/20	60		Retro alimentación pases	Pase bote desplazamiento juego	
Julio/21	61		Retroalimentación dribling	Bote Desplazamiento juego	
Julio/26	62		Jornada recreativa	Juegos de coordinación	
Julio/27	63		Retroalimentación c.direción	Bote Dribling Desplazamiento c.mano	
Julio/28	64		Retroalimentación		
Agosto/2	65		Jornada Recreativa	Juegos de concurso	
Agosto/3	66		Retroalimentación lanzamientos	Bote Desplazamiento Direccionalidad lanzamiento	
Agosto/4	67		Cualidades físicas circuito.	Abdominales Dorsales Fuerza de brazos Fuerza de piernas Flexibilidad Dribling Pase Lanzamiento juego	
9	68		prueba de entrada- toma del imc	Edad Talla Peso Juegos pre deportivos	
10	69		Prueba de entrada – salto horizontal.	Calentamiento Fuerza de piernas Juegos pre deportivos	
11	70		Prueba de entrada – salto vertical. 50 metros	Calentamiento Fuerza de piernas velocidad Juegos pre deportivos	
16	71		prueba de entrada – shutler run Prueba de entrada – 20 metros lanzados.	Calentamiento Velocidad de reacción Velocidad Juegos predeportivos	
17	72		Toma estatura sentado y envergadura Prueba de entrada -300mts	Calentamiento Velocidad pura Juegos pre deportivos	
18	73		Test de leger	Calentamiento resistencia	

23	74		Retroalimentación pases	Pase bote desplazamiento juego	
24	75		Retroalimentación Mecánica de tiro	Lanzamiento Canasta Precisión	
25	76		Estrada a canasta	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
30	77		Entrada acanasta	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
31	78		Despedida del programa	Jornada deportiva y recreativa.	

LOGROS BALONCESTO FUNDAMENTACIÓN

LOGRO	OBJETIVO	TRANSFERENCIA	COMPONENTES	ACTIVIDADES
Pruebas de entrada test físico.	Conocer el estado físico de los niños(a) y jóvenes.	Realzar diagnóstico	Toma del IMC 1000 metros Wells Shutler run 20 mts lanzados Salto horizontal	Realizar los test con cada jugador. Tabulación Análisis recomendaciones
EL PASE	Conocer y aprender los diferentes tipos de pase	Observar, realizar y mecanizar los movimientos para la ejecución perfecta de los diferentes pases.	Pase de pecho Pase pique Pase por encima de la cabeza Pase de beisbol	Tres jugadores con un balón separados tres metros entre ellos de tal manera de que el jugador que está en medio reciba el pase del primer compañero, pivota y efectúa el pase al tercer compañero.
El BOTE	Conocer la posición básica y diferente clases de dribling	Diferenciación de las clases de dribling.	Avanzada Protección velocidad	Desde la línea de fondo salen botando el balón en un ritmo algo pausado, al llegar a la línea del centro salen a máxima velocidad controlando el balón en su dribling.
CAMBIOS DE DIRECCIÓN	realizar cambio de mano y dirección	cambio de mano y dirección asociados a un cambio de ritmo	movimientos realizados con ambas manos y con rapidez, en reverso, por la espalda, éntrelas pierna y fintas	Botar, parada en un tiempo, parada en dos tiempos, ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda.
EL TIRO	Realizar de forma correcta diferentes tiros en suspensión	Aprendizaje del Gesto final de lanzamiento en suspensión	lanzamiento, posición Angulo de 90 grados	En posición de tiro ángulo de 90 grados entre el antebrazo y el brazo que lanza, el otro brazo-mano sujeta el balón por el lado opuesto .y lanza en vertical.
ENTRADAS A CANASTA	Perfeccionar la entrada a canasta y su mecánica de entrada	hacer coincidir el pie deseado en un lugar determinado	Coordinación oculo manual, coordinación oculo pedico.	Situados los jugadores tras la línea de fondo, organizados en hileras para trabajar en oleadas, irán saliendo muy separados en carrera con la intención de hacer coincidir exactamente el paso por la línea media.

FINTAS CON BALÓN	Conocer y realizar las diferentes fintas	Realización de engaños estáticos y en movimiento.	De tiro De pase De salida	Salen botando desde la línea de fondo, al llegar al centro realizan una parada, hacen que lanzan, cambian de dirección y botan nuevamente hasta la siguiente línea.
BLOQUEOS	Realizar las diferentes formas y tipos de bloqueo	jugador que bloquea y recibe el bloqueo	Vertical Horizontal Ciego Diagonal pantallas	En la línea de tiro libre se colocan en posición, al realizar el lanzamiento los demás deben realizar su bloqueo correspondiente.
LA DEFENSA	Conocer y aplicar el juego en defensa	Caderas bajas y espalda recta, movimiento continuo de pies.	posición defensiva y velocidad gestual del tren inferior	Partiendo de la posición fundamental y batiendo con la parte anterior del pie mantener la posición defensiva.
EL REBOTE	Ejecutar de manera eficaz el rebote en La ofensiva	Rebote controlado	El palmeo	Por parejas el compañero lanza el balón contra el tablero y el reboteador palmea tres veces con la mano abierta.

INDICADORES DE LOGROS

PRUEBAS DE ENTRADA

- Presentaron las pruebas físicas
- Se realizó tabulación, análisis y recomendaciones
- Se realizó diagnostico físico del grupo
- Se ajustó el plan de entrenamiento

EL PASE

- Desarrollo de pase de pecho, con una mano
- Realiza manipulación y control del balón, pase y recepción
- Ejecución del pase por detrás de la espalda
- Realiza el pase después del bote

El BOTE

- Realiza la posición básica en el rebote
- Realiza bote de velocidad
- Rendimiento en el bote de avance
- Desarrollo del bote de protección

CAMBIO DE DRECCIÓN

- Ejecuta cambio de mano por delante
- Realiza cambio de mano en reverso
- Maneja fintas de cambios de dirección
- Controla con seguridad cambio de mano por detrás de la espalda

El TIRO

- Conoce la mecánica de tiro
- Realiza tiro de gancho
- Realiza gancho en suspensión
- Ejecuta tiros libres

ENTRADAS A CANASTA

- Conoce la mecánica de entrada

- ❖ Efectúa entradas con pérdida de paso
- ❖ Realiza entradas a canasta pasadas
- ❖ Ejecuta de forma correcta entrada con apoyos laterales
- ❖

FINTAS CON BALÓN

- ❖ Realiza fintas de salida sin mover los pies
- ❖ Realiza fintas en dribling
- ❖ Ejecuta fintas de pase
- ❖ Ejecuta fintas lanzamiento

BLOQUEOS

- ❖ Realiza bloqueos verticales
- ❖ Realiza bloqueos horizontales
- ❖ Ejecuta bloqueo ciego
- ❖ Maneja pantallas

LA DEFENSA

- ❖ Conoce la posición básica defensiva
- ❖ Realiza defensa al jugador con balón
- ❖ Trabaja lado fuerte y lado débil
- ❖ Ejecuta defensa del corte

EL REBOTE

- ❖ Realiza rebote defensivo
- ❖ Realiza rebote ofensivo
- ❖ Trabaja palmeo
- ❖ Conoce la mecánica de rebote

Instrumentos de seguimiento, control y evaluación:

1. Cronograma
2. Logros
3. Indicadores de logros

NIVEL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a adolescentes 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 la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

OBJETIVO GENERAL

Introducir progresivamente al jugador en las situaciones de tipo táctico, ofreciéndole en primer lugar situaciones de tipo lúdico o juegos para irlo introduciendo poco apoco en situaciones en las que aparecen otros jugadores ya sean compañeros o adversarios.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer el mecanismo perceptivo de decisión y ejecutivo
- Introducir al jugador en situaciones tácticas
- Preparación física y técnica

- Conocer os diferentes sistemas de juego
- Aplicar y entender los sistemas de defensa
- Conocer los sistemas de ataque y contra ataque

Baloncesto Niños y niñas de las instituciones educativas en edad de 13 a 17 años con deseos de utilizar adecuadamente el tiempo libre, participando en las escuela de formación deportiva.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO

TACTICA BASICA
ACCIONES TECNICO TACTICAS

- Pruebas de entrada.
- Preparación física.
- Práctica y revisión de fundamentos.
- Técnica ofensiva.
- Técnica de apoderamiento de balón.
- Táctica ofensiva básica.
- Acciones de grupo.
- Acciones de equipo.
- Táctica defensiva básica.
- Bloqueo.
- Rebotes.
- Marcación de acuerdo a zonas.
- Posición defensiva.
- Marcación de las bases.
- Defensa en desventaja.
- Defensa en zona.
- Defensa individual
- Partidos.
- Competencia.

OBJETIVO GENERAL

Determinar los medios y la forma de llevar el juego en condiciones concretas frente a un contrario determinado y que se manifiesta en diferentes sistemas de juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer el mecanismo perceptivo de decisión y ejecutivo
- Introducir al jugador en situaciones tácticas
- Preparación física y técnica
- Conocer os diferentes sistemas de juego
- Aplicar y entender los sistemas de defensa
- Conocer los sistemas de ataque y contra ataque

UNIDADES TEMATICAS

1. pruebas de entrada

1.2 toma del IMC
1.3 salto horizontal
1.4 Wells
1.5 shutler run
1.6 20 metros lanzados
1.7 1.000 metros

2. BLOQUEO

2.1 Bloqueo horizontal.
2.2. Bloqueo ciego.
2.4. Bloqueo en diagonal.
2.5 Pantallas.

3. EL REBOTE

31. Rebote defensivo.
3.2. Rebote ofensivo.
3.3. Palmear.

4. DEFENSA
4.1. Corte de pase
4.2 visión directa
4.3 defensa individual
4.4 recuperación
4.5 flotación
4.6 defensa con cambios

5. DEFENSA DE ZONA
5.1defensa en línea de pase
5.2 defensa de enfrentamiento
5.3 defensa de trampa
5.4defensa combinada

6. DEFENSA PERSONAL
6.1 defensa personal flotada
6.2 defensa presionaste
6.3 personal de media cancha
6.4personal de ¾ de cancha
6.5 personal de presión de toda la cancha

7. SISTEMAS DE ATAQUE
7.1 salida de recuperación del balón
7.2 salida del balo
7.3 llenado de carriles

8. CONTRA ATAQUE
8.1 salida rápida en línea
8.2 salida rápida cruzada
8.3 salida con pase largo

9. ATAQUE DE POSICION mediante pívot
9.1. Ataque con un jugador pívot
9.2. Ataque con dos jugadores pívots
9.3. Formaciones para un ataque de posición

10. juego libre ofensivo
10.1 ataque de pases
10.2 cruces o ataque con ocho

11. OFENSIVA
11.1 ofensiva triple poste 2-3
11.2 ofensiva triple poste 1-3-1
11.3 ofensiva continúa

12. OFENSIVA CONTRA ZONA
12.1 ataque estático o estacionario
12.2. Ataque con rotación o movimiento
12.3 ataque utilizando pantallas

13. ofensiva contra presión
13.1 presión personal
13.2 Presión de zona

14. BALANCE
14.1 Balance defensivo después de corregir canasta
14.2 Balance defensivo después de falta personal
14.3 Balance defensivo después de tirro fallado
14.4 Balance defensivo en situación de dos contra uno

METOLOLOGIA. SINCRETICO- ANALITICO-SINTETICO

SINTETICO: Aquí volvemos al juego propiamente dicho, ósea a la síntesis fundamental de nuestra enseñanza, entrelazando las dos anteriores dándole énfasis a la que corresponda sin descuidar las otras.

CRONOGRAMA AÑO 2022 PERFECCIONAMIENTO BALONCESTO

FECHA	SESION	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	PREPARACION FISICA	TECNICA	TACTICA
Febrero/8	0	Reunión, informativa coordinador del rio negro, licenciado Diego Sandoval.			
Febrero/9	0	Realización plan pedagógico			
Febrero/10	0	Firma acta de inicio			
Febrero/11	0	Reunión con el alcalde del municipio de Villagómez, Doctor, Misael duarte, el coordinador de deporte Jerson Romero y el coordinador del rio negro licenciado Diego Sandoval.			
Febrero/12	0	Realización afiches publicitarios, folleto individual promocional.			
Febrero /14	0	Realización plan pedagógico			
Febrero /15	0	Realización plan pedagógico			
Febrero /16	0	.inscripciones y acuerdo en los horarios con el coordinador del municipio de Villagómez.			
Febrero/17	0	Reunión informativa, indeportes, temas: políticas públicas,			

		inclusión y deporte formativo.			
Febrero/ 18	0	Realización Malla pedagógica			
Febrero/21	0	Realización malla pedagógica			
Febrero /22	0	Realización malla pedagógico.			
Febrero/23	0	Realización plan pedagógico.			
Febrero /24	0	Realización plan pedagógico.			
Febrero /25	0	Realización plan pedagógico.			
Febrero /28	0	Realización plan pedagógico.			
Marzo/1	1	Bienvenida juegos recreativos.		Concurso de habilidades	
Marzo/2	2	Reunión informativa, explicación temática a trabajar, horarios y demás.			
Marzo/3	3		prueba de entrada- toma del imc	edad talla peso juego pre deportivos	
Marzo/8	4		Prueba de entrada – salto horizontal.	calentamiento fuerza de piernas juego pre deportivo	
Marzo/9	5		Prueba de entrada – salto vertical. 50 metros	Calentamiento Fuerza de piernas velocidad	
Marzo /10	6		prueba de entrada – shutler run Prueba de entrada – 20 metros lanzados.	calentamiento velocidad de reacción juego pre deportivo	
Marzo/15	7		Toma estatura sentado y envergadura Prueba de entrada -300mts	Calentamiento Velocidad pura Juegos pre deportivo	
Marzo/16	8		Prueba test le leger	Calentamiento resistencia	

Marzo/17	9		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
Marzo/22	10		Bloqueo horizontal		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
Marzo/23	11		Bloqueo horizontal		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación

					Visión periférica
Marzo/24	12		Jornada recreativa	Juegos de coordinación	
Marzo/29	13		Bloqueo ciego		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
Marzo/30	14		Bloqueo ciego		Desplazamientos Intercepción Diagonales 15Fintas Anticipación Visión Periférica
Marzo/31	15		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
Abril/5	16		Bloqueo en diagonal		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
Abril/6	17		Bloqueo en diagonal		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
Abril/7	18		Jornada recreativa	Juegos perceptivos	
Abril/12	19		pantallas		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
Abril/13	20		Pantallas		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
Abril/14	21		Jornada recreativa	Juegos recreativos	
Abril/19	22		Pantallas		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
Abril/20	23		Rebote defensivo		Visión directa Agilidad Rapidez Marcación Recepción agresividad Cortes Recuperación
Abril/21	24		Jornada recreativa	Juegos de equilibrio	
Abril/26	25		Rebote defensivo		Visión directa Agilidad Rapidez Marcación Recepción agresividad Cortes Recuperación
Abril/27	26		Rebote ofensivo		Visión directa Agilidad Rapidez Marcación Recepción agresividad

					cortes
Abril/28	27		Jornada recreativa	Juegos tradicionales	
Mayo/3	28		palmear		Coordinación óculo pedica Coordinación óculo manual Precisión Movimiento Fuerza agilidad
Mayo/4	29		Defensa Corte de pase		visión periférica desplazamiento diagonales precisión
Mayo/5	30		Jornada Recreativa	Rondas y juegos	
Mayo/10	31		Defensa con corte de pase		visión periférica desplazamiento diagonales precisión
Mayo/11	32		Visión directa		Detener avance Negar línea de entrada Visión periférica Agilidad Rapidez presión
Mayo/12	33		Jornada recreativa	Juegos de fuerza	
Mayo/17	34		Defensa individual		Desplazamientos Gestos Recuperación Agresividad Uno contra uno
Mayo/18	35		Defensa individual		Desplazamientos Gestos Recuperación Agresividad Uno contra uno
Mayo/19	36		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
Mayo/24	37		flotación		Cobertura Rapidez agilidad
Mayo/25	38		Flotación		Cobertura Rapidez Agilidad
Mayo/26	39		Jornada recreativa	Juegos de habilidad	
Mayo/31	40		Defensa con cambios		Trayectoria Ventaja numérica Desventaja numérica
Junio/1	41		Defensa con cambios		Trayectoria Ventaja numérica Desventaja numérica
Junio/2	42		Jornada recreativa	Juegos de reflexión	
Junio/7	43		Defensa en línea de pase evaluación		Trayectoria Marcación rebotes
Junio/8	44		Defensa en línea de pase evaluación		Trayectoria Marcación rebotes
Junio/9	45		Jornada recreativa	Juegos recreativos	
Junio/14	46		Defensa de enfrentamiento		Leer la posición defensiva del oponente

Junio/15	47		Defensa de trampa		Intercepción Pase Dos contra uno
Junio/16	48		Jornada recreativa	Trabajemos con origami	
Junio/21	49		Defensa combinada		Defensa personal Defensa zonal Defensa flotante
Junio/22	50		Defensa personal flotada		Presión Ayuda Marcación Decisión Rapidez Visión periférica
Junio/23	51		Jornada recreativa	Juegos de fuerza	
Junio/28	52		Defensa presionante		Habilidad de conducción Lanzamientos Pases precisos Preparación física
Junio/29	53		Defensa presionante		Habilidad de conducción Lanzamientos Pases precisos Preparación física
Junio/30	54		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
Julio/5	55		D. Personal media cancha		Pases Relevos Rebotes Presión marcación rotación
Julio/6	56		D. Personal ¾ de cancha		Flotación Presión Relevos Ayuda Agilidad habilidad
Julio/7	57		Jornada recreativa	Juegos de concentración	
Julio/12	58		D. Personal presión de toda la cancha		Pase Desplazamiento Trayectoria Presión flotación
Julio/13	59		DIA FESTIVO		
Julio/14	60		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
Julio/19	61		Sistema de ataque		Rebote Visión periférica velocidad
Julio/20	62		Sistema de ataque		Espacio tiempo Desplazamiento Conducción Dribling Pases
Julio/21	63		Jornada recreativa	Trabajo con plastilina	
Julio/26	64		Sistema de ataque		Pase Desplazamiento Conducción Espacio

					asistencia
Julio/27	65		Contra ataque		Salida rápida Recuperación Desplazamiento Pase lanzamiento
Julio/28	66		Jornada recreativa	Juegos de equilibrio	
Agosto/2	67		Contra ataque		Salida rápida Pases Recepción lanzamiento
Agosto/3	68		Contra ataque		Salida Pase largo Dominio del balón Velocidad Agresividad Lanzamiento precisión

Agosto/4	69		prueba de entrada- toma del imc	edad talla peso juego pre deportivos	
Agosto/9	70		Prueba de entrada – salto horizontal.	calentamiento fuerza de piernas juego pre deportivo	
Agosto/10	71		Prueba de entrada – salto vertical. 50 metros	Calentamiento Fuerza de piernas velocidad	
Agosto/11	72		prueba de entrada – shutler run Prueba de entrada – 20 metros lanzados.	calentamiento velocidad de reacción juego pre deportivo	
Agosto/16	73		Toma estatura sentado y envergadura Prueba de entrada -300mts	Calentamiento Velocidad pura Juegos pre deportivo	
Agosto/17	74		Prueba test le leger	Calentamiento resistencia	

Agosto/18	75		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
Agosto/23	76		Bloqueo horizontal		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
Agosto/24	77		Bloqueo horizontal		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
Agosto/25	78		Jornada recreativa	Juegos de coordinación	
Agosto/30	79		Bloqueo ciego		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica

Agosto/31	80		Despedida del programa	Jornada deportiva	Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión Periférica

LOGROS BALONCESTO PERFECIONAMIENTO.

LOGRO	OBJETIVO	TRANSFERENCIA	COMPONENTES	ACTIVIDADES
Pruebas de entrada test físico.	Conocer el estado físico de los niños(a) y jóvenes.	Realzar diagnóstico	Toma del IMC 1000 metros Wells Shutler run 20 mts lanzados Salto horizontal	Realizar los test con cada jugador. Tabulación Análisis recomendaciones
BLOQUEOS	Realizar las diferentes formas y tipos de bloqueo	jugador que bloquea y recibe el bloqueo	Vertical Horizontal Ciego Diagonal pantallas	En la línea de tiro libre se colocan en posición, al realizar el lanzamiento los demás deben realizar su bloqueo correspondiente.
EL REBOTE	Ejecutar de manera eficaz el rebote en La ofensiva	Rebote controlado	El palmeo	Por parejas el compañero lanza el balón contra el tablero y el reboteador palmea tres veces con la mano abierta.
LA DEFENSA	Conocer y aplicar el juego en defensa	Caderas bajas y espalda recta, movimiento continuo de pies.	posición defensiva y velocidad gestual del tren inferior	Partiendo de la posición fundamental y batiendo con la parte anterior del pie mantener la posición defensiva.
DEFENSA DE ZONA	Proteger el área restrictiva en contra de lanzamientos cercanos al aro	Alineación de los jugadores en defensa	Densa en línea de pases	Dos equipos de 5 jugadores se ubican frente a frente sobre la línea central a una señal los dos equipos intentan situarse lo más rápido posible sobre el perímetro del área restringida, según el tipo de zona acordada con anterioridad.
DEFENSA PERSONAL	Marcación a cada uno de los adversarios	Defensa presionante	Mantener vigilancia sobre los jugadores asignados	A y B presionan juntos al que lleva el balón C, D y E se desplazan hacia el lado del posible pase. Si 2 recibe el balón A Y C van a presionarlo, 4 y 5 se sitúan a la izquierda de sus compañeros y B retrocede.
SISTEMAS DE ATAQUE	Contra ataque	Fases del contra ataque	Llenado de carriles	5 coge el rebote y pasa el balón a 3 que mediante finta lo recibe el pasillo central, donde recibe de tres, 1 y 2 corren a ocupar los pasillos laterales de sus respectivos lados.
CONTRA ATAQUE	Tipos de contra ataque	salida	Salida rápida en línea	5 coge el rebote y pasa el balón a 3 que mediante finta lo recibe de 3. 1 y 2 corren a ocupar los pasillos laterales de sus respectivos lados.
ATAQUE DE POSICION	Formaciones para un ataque de posición.	Con un jugador pívot	1-2-2	A pasa a 1 y va a la esquina para poder recibir.4 pone pantallas indirectas a 5 y 3., para que 1 pueda pasar a cualquiera de los dos.

JUEGO LIBRE OFENSIVO	Aplicación de los fundamentos técnicos ofensivos.	factores	Ataque de pases	2 pasa a1y va a la esquina para poder recibir .4 pone pantallas indirectas a 5 y 3 para que 1 pueda pasar a cualquiera de los dos.
LA OFENSIVA	Sistema ofensivo	pantallas	Triple poste 2-3	Triple poste 1-3-1
OFENSIVA CONTRA ZONA	Defensa de zona	Atacar una defensa	Ataque estático	2-3 para atacar estático la defensa
OFENSIVA CONTRA PRESIÓN	Defensa presionante	Presión individual	Defensa presión de zona	2 pasa a 3 y 5 corta hacia abajo para un pase de retorno hasta que alguno pueda recibir y lanzar
BALANCE	Balance defensivo	Evitar el contra ataque	Balance defensivo	1 realiza un lanzamiento de media distancia y baja a hacer balance, defensivo.

INDICADORES DE LOGROS

PRUEBAS DE ENTRADA

- Presentaron las pruebas físicas
- Se realizó tabulación, análisis y recomendaciones
- Se realizó diagnostico físico del grupo
- Se ajustó el plan de entrenamiento

BLOQUEOS

- Realiza bloqueos verticales
- Realiza bloqueos horizontales
- Ejecuta bloqueo ciego
- Maneja pantallas
-

EL REBOTE

- Realiza rebote defensivo
- Realiza rebote ofensivo
- Trabaja palmeo
- Conoce la mecánica de rebote

LA DEFENSA

- Conoce la posición básica defensiva
- Realiza defensa al jugador con balón
- Trabaja lado fuerte y lado débil
- Ejecuta defensa del corte

DEFENSA DEZONA

- Trabaja defensa de trampa
- Conoce la defensa en línea de pase
- Ejecuta defensa combinada
- Realiza defensa de enfrentamiento

DEFENSA PERSONAL

- Maneja defensa personal flotada
- Realiza defensa en ¾ de cancha
- Conoce la defensa presionante
- Ejecuta presión en toda la cancha

SISTEMA DE ATAQUE

- Recupera balón en la salida
- Realiza salidas con balón
- Trabaja llenado de carriles
- Conoce el sistema de ataque

CONTRA ATAQUE

- Conoce las diferentes formas de contra ataque
- Realiza salida rápida en línea
- Ejecuta salida rápida cruzada
- Trabaja salida con pase largo

ATAQUE DE POSICION

- Conoce las posiciones del pívot
- Realiza ataque con un jugador pívot
- Ejecuta ataque con dos jugadores pívots
- Efectúa formaciones para un ataque de posición

JUEGO LIBRE OFENSIVO

- Conoce de juego libre ofensivo
- Trabaja ataque de pases
- Efectúa cruces
- Realiza ataque de ochos

OFENSIVA

- Conoce del sistema ofensivo
- Realiza ofensiva triple poste 2-3
- Realiza ofensiva triple poste 1-3-1
- Trabaja ofensiva continua

OFENSIVA CONTRA ZONA

- Realiza ofensiva contra presión
- Ejecuta presión personal
- Trabaja presión de zona
- Conoce del sistema contra zona

OFENSIVA CONTRA PRESION

- Realiza ofensiva individual

- Realiza ofensiva combinada
- Trabaja defensa a presión
- Ejecuta presión de zona

BALANCE

- Realiza balance defensivo
- Realiza balance después de canasta
- Resuelve situaciones de dos contra dos
- Realiza balance después de falta

METODOLOGIA

METOLOLOGIA. SINCRETICO- ANALITICO-SINTETICO

SINCRETICO: es la práctica del mismo juego, limitando sus reglas, dándole la posibilidad al niño que pueda del juego con pocas limitaciones para su edad, aquí juegan un rol importante los juegos pre-deportivos.

ANALITICO: fundamentos de nuestro deporte; es importante comprender que a temprana edad no es conveniente enseñar todas las variantes que podemos encontrar en un fundamento.

SINTETICO: Aquí volvemos al juego propiamente dicho, ósea a la síntesis fundamental de nuestra enseñanza, entrelazando las dos anteriores dándole énfasis a la que corresponda sin descuidar las otras.

Instrumentos de seguimiento, control y evaluación:

1. Cronograma
2. Logros
3. Indicadores de logros

Sandra Colmenares G

LIC. SANDRA COLMENARES GUERRERO.
CC. 52.601.161
Ed. física

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Ejecuta movimientos multiples dependiendo de la condición.
						RITMO	Crea secuencias mediante el drible con desplazamientos
						EQUILIBRIO	Mantiene su diferentes posturas de forma estática
						ORIENTACION	Identifica las diferentes marcaciones de la cancha y sus zonas
						DIFERENCIACION	Reconoce las cualidades propias y de sus compañeros.
						REACCIÓN	Es capaz de recibir la pelota tras diferentes pases y tomar una decisión frente a su compañero.
						ADAPTACIÓN	Se adapta a los diferentes juegos y sus condiciones.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Logra caminar mirando fijo hacia al frente.
						CORRER	Logra desplazarse a velocidad identificando cuando parar
						SALTAR	Logra saltar con la pierna derecha, izquierda y con las dos al tiempo.
						ATRAPAR	Agarrar el balón tras recibir un pase.
						RODAR	Logra mantener el sentido de la orientación tras realizar un bote
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	Identifica y aplica los movimiento a realizar durante el calentamiento
						Estiramiento	Muestra flexibilidad a la hora de realizar diferentes movimientos.
				2	RESISTENCIA	aerobica	Mustra buen rendimiento tras varios minutos de actividades.
				3	VELOCIDAD	Reaccion	Es capaz de tomar decciones en breves instantes segin las circunstancias.
						Desplazamiento	Recorre a velocidad cortas distancias
				4	FLEXIBILIDAD	Pasiva	Logra tocar el suelo con las manos tras mantener una postura recta donde no flexione las rodillas
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUPERFICIES DE CONTACTO	Mano derecha	Dribla la pelota con mano derecha mínimo 10 veces sin perder el control
						Mano izquierda	Dribla la pelota mínimo 10 veces observalondola constantemente y sin perder el control
				2	PASE	De picado	Identifica el lugar a donde realizar el drible para que llegue el balon a su compañero
						De pecho	Controla el balón y su dirección
						Por encima de cabeza	Calcula la trayectoria del balón correctamente
				3	RECEPCION	A corta distancia	Recibe el balón sin perderlo
						A larga distancia	Calcula la trayectoria para su posterior reexpedición
				4	Lanzamiento	Lanzamiento al aro	Calcula la fuerza necesaria para hacer llegar el balón al aro de multiples maneras.
						Lanzamiento al tablero	Identifica el cambio de dirección del balón al golpear el tablero para conseguir hacer la canasta
						Lanzamiento Largo	Se apoya con las piernas para realizar un lanzamiento mas fuerte
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Jugadores y equipos	El niño sabe y comprende la historia del futbol sala, los campeonatos mas importantes de este deporte y cuales son los equipos y jugadores mas relevantes a nivel mundial
						Ligas y federaciones	El niño conoce como funciona la liga Colombiana y cuales son los jugadores representativos del pais.
				2	REGLAMENTACION	Balon	Identifica cuales son las dimenciones del campo de juego, los numero de balón, cuando jueces hay en campo, que implementos no son permitidos en el campo de juego y el valor que tienen las cestas segin la situación de juego.
						Campo de juego	
						Número de jugadores	
						Uniforme	
						Puntuación	
				3			
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TRABAJO EN GRUPO	Desarrolla actividades y juegos con sus compañeros en busca de resultados.
						COMPAÑERISMO	Interactua con los compañeros de forma sana y respetuosa
						HONESTIDAD	Reconoce los echos y acciones personales
						RESPETO	Comparte con sus compañeros sin ser grosero y con un vocabulario sano.
						ASEO	Involucra acciones de aseo corporal.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconoce cuales son los alimentos buenos para el organismo
						ACTIVIDAD FÍSICA	Aplica la actividad física dentro y fuera de las horas de escuela de formación
						BUEN USO DE TECNOLOGIAS	Identifica los efectos negativos que provoca yun estilo de vida sedentaria.
				3	EMOCIONES	TRAS LA VICTORIA	Asume con respeto la victoria ante sus compañeros.
						TRAS LA DERROTA	Reconoce con humildad la victoria del rival.
				4			
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	Interactúa con sus compañeros de forma dinámica
						MI NOMBRE Y FRUTA	Memoriza de forma adecuada y participa con entusiasmo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SIMÓN DICE	Presta atención a las indicaciones dadas
						CONGELADOS	Mantiene el equilibrio durante la ejecución
				3	JUEGOS PREDEPORTIVOS	COGIDAS CON EL BALÓN	Se desplaza con el balón por el medio.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		Desarolla los circuitos con buen ánimo y compromiso
							Involucra buen nivel de compromiso físico a la hora de las actividades propuestas
				5			

FECHA DE ENTREGA	24/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	sandra helena colmenares guerrero
MUNICIPIO	villagomez

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONESTO

FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Reconoce los roles que debe cumplir en la practica deportiva del baloncesto
						RITMO	Ejecuta movimientos sincrónicos a travez del drible
						EQUILIBRIO	Realiza el doble ritmo manteniendo el equilibrio antes, durante y despues del gesto técnico
						ORIENTACION	Ubica a los compañeros tras utilizar el giro sobre el pie de pivote.
						DIFERENCIACION	Reconoce los diferentes lanzamientos y cuando utilizar cada uno
						REACCIÓN	Realiza de forma agil una acción necesaria tras diferentes situaciones de juego
						ADAPTACIÓN	Logra asumir roles que exige el juego
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza desplazamientos con cambios de dirección y de ritmo
						CORRER	Se desplaza a velocidad manteniendo un centro degravedad bajo protegiendo el balón
						SALTAR	Se mantiene por breves instantes en el aire tras realizar saltos verticales y horizontales.
						ATRAPAR	Reacciona de forma adecuanda tras un pase fuerte a corta distancia
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	Aplica los concoimientos previos reconociendo las secuencias necesarias para realizar una movilidad articular adecuada
						Estiramiento	Muestra gran elasticidad en los musculos durante el calentamiento.
				2	RESISTENCIA	aerobica	Se adapta al cansancio reduciendo la fatiga por actividad física prolongada
				3	VELOCIDAD	Reaccion	Ejecuta movimientos rapidos sin el balón
						Desplazamiento	Recorre distancias cortas en un periodo reducido de tiempo sin el balón
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Muestra amplitud de movimientos de forma voluntaria
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUPERFICIES DE CONTACTO	Mano derecha	Dribla el balón si necesidad de concentrarse en el mismo.
						Mano izquierda	Realiza recepciones de pase con la mano izquierda sin perder el balón.
				2	PASE	De picado	Ejecuta pases picados con potencia y con una solo mano
						De pecho	Agarra el balón de forma adecuada para realizar el gesto técnico
						Por encima de cabeza	Incrementa su rango de pase a la vez que su fuerza
				3	RECEPCION	A corta distancia	Recibe el balón sin perder el control del mismo
						A larga distancia	tras la recepción continua con un drible de forma simultánea
				4	Lanzamiento	Lanzamiento al aro	Implementa el gestop técnico, lanzando por encima de su cabeza
						Lanzamiento al tablero	Utiliza el tablero como metodo recursivo tras perder el ángulo del aro.
						Lanzamiento Largo	Se apoya con las piernas, ambdomen y brazos para ejecutar un lanzamiento adecuado.
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Jugadores	Identifica el rol que ha tenido cada uno de los mejores jugadores del baloncesto
						Ligas y federaciones	Reconoce jugadores, equipos y profecionales mas representativos del país.
				2	REGLAMENTACION	Balon	Reconoce el tamaño de balón segun su stegoria, al igual que las dimensiones del campo de juego segun FIBA. También, identifica le funcionamiento del tiempo y la marcación de faltas y puntuación.
						Campo de juego	
						Tiempos	
						Faltas	
						Puntuación	
				3			
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TRABAJO EN GRUPO	Reconoce la importa de acciones colectivas
						COMPAÑERISMO	Busca crear un juego en el que se trabaje mediante la union de fuerzas
						HONESTIDAD	Crea la capacidad de reconocer acciones propias
						RESPETO	Actua con respeto frente a los comapeñeros
						IGUALDAD	Reconoce la equidad en el campo de juego
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Señala que alimentos son nocearios para la buena practica deportiva
						ACTIVIDAD FÍSICA	Implementa en casa estilos de vida saludable desde la practica de ejercios
						ADICCIONES	Señala los efectos negativos de recaer en cualquier adicción
				3	EMOCIONES	TRAS LA VICTORIA	Asumir la victoria con respeto hacia el adversario
						TRAS LA DERROTA	Reconocer y acpta el desempeño del adversario
				4	ACTITUDES	Positivas	Influye de forma animica mediante estimulos positivos
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	Se involucra en actividades con los demás de forma activa
						UNA FRUTA CON MI INICIAL	Memoriza de forma correcta y dinámica
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	Interactúa con sus compañeros
						CONGELADOS	Entiende las capacidades que debe desarrollar durante el juego
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	CON BALÓN	Ejecuta de forma adecuada diferentes ejecicios que requieran un dominio de la pelota
						SIN BALÓN	Estimula de forma adecuadas las cualidades físicas que requieran refuerzo.
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA	18/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	sandra helena colmenares guerrero
MUNICIPIO	villagomez

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONCCESTO

PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	Perfeccionamiento	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	DIFERENCIACIÓN	Distingue las acciones que dependen de la situación
						ADAPTACIÓN	Se adepta a las dificultades presentadas en actividades deportivas
						RITMO	Mantiene patrones sincrónicos en el dribla y desplazamiento
						REACCIÓN	Reacciona de forma correcta por medio sus reflejos
						EQUILIBRIO	Realiza de forma adecuada saltos en un pie con desplazamientos
						SINCRONIZACIÓN	Identifica los cambios de dirección a realizar con los compañeros
						ORIENTACIÓN	Tras giros realizados sobre el pide de pivote o un crossover mantiene la unicación espacio-temporal
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR	Realiza breves momentos de suspención en el aire
						CORRER	Recorre ciertas distancias con movimientos controlados
						LANZAR	Muestra técnica a la hora de realizar el lanzamiento del balón
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Estática	Desarrolla ejercicios estáticos de forma correcta
						Dinámica	Aplica movimientos técnicos con variaciones de fuerza
				2	RESISTENCIA	aerobica	Su rendimiento físico durante un partido es constante.
				3	VELOCIDAD	Reaccion	Realiza movimientos rápidos con el balón y sin él
						Desplazamiento	Se desplaza en distancias cortas a gran velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Adquiere movimiento con amplitud en la ejecución técnica de diferentes situaciones de juego
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUPERFICIES DE CONTACTO	Mano derecha	Domina el balón y su control al recibir y cambiar el balón de mano
						Mano izquierda	Domina el balón y su control al recibir y cambiar el balón de mano
				2	PASE	De picado	Ejecuta pases de picado de forma espontánea
						De pecho	Realiza el pase de pecho a mayoar velocidad y con mejor técnica
						Por encima de cabeza	Identifica como y cuando hacer un pase por encima de la cabeza
				3	RECEPCION	A corta distancia	Puede recibir mediante el desplazamiento y seguir con el dribla
						A larga distancia	Identifica la trayectoria del pase y su recepción
				4	Lanzamiento	Lanzamiento al aro	Estimula de forma exacta el calculo de la fuesa necesaria para conseguir una canasta
						Lanzamiento al tablero	Utiliza el tablero como un recurso que depende de situaciones del partido
						Lanzamiento Largo	Aplica los elementos necesarios para un lanzamiento al aro a distancias largas
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Nacimiento del baloncesto	Conoce el nmacimiento y fundador del baloncesto
						Ligas y federaciones	Sabe cuales son la federaciones mas importantes del deporte y sus ligas.
				2	REGLAMENTACION	Balon	Distingue los tamaños, numeros el uso correcto de la categoria, al igual que su diferentes materiales.
						Campo de juego	Identifica cuales son las medidades de una cancha oficial segón la fiba.
						Tiempos	Sabe usar los tiempos de juego guiado hacia una aplicación táctica del mismo
						Faltas	Usa de forma adecuada las faltas como juego táctico
						Puntuación	Reconoce la forma adecuada de puntuación en el baloncesto
				3			
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TRABAJO EN GRUPO	Refuerza caracteristicas que aplican la ejecucion de actividades colectivas
						COMPAÑERISMO	Conoce la importancia de aplicar el trabajo en grupo
						HONESTIDAD	Reconoce el valor social de accionar ante la verdad
						RESPETO	Actúa con empatía frente a sus compañeros
						IGUALDAD	Identifica los valores siendo equitativo con sus compañeros
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Aplica un cronograma alimenticio a su vida
						ACTIVIDAD FÍSICA	Influye en amigos y familiares la importancia de aplicar habitos de actividad física
						ORGANIZACIÓN	Realiza de forma ordenada hábitos diarios
				3	EMOCIONES	TRAS LA VICTORIA	Aplicar valores para asumir por parte contra el oponente
						TRAS LA DERROTA	Reflexionar y hablar en grupo para mejorar respecto a las falencias presentadas
				4	ACTITUDES	Negativas	Reforzar e atravez de estimulos negativos tas conductas por parte de los entrenadores
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Cabeza y cola	Se aplican patrones de atención y coordinación
						Luz roja y Luz verde	Se refuerza la atención y el equilibrio
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Trompo	Realiza con ánimo el juego y se desempeña de forma correcta
						Golosa	Entiende y aplica la dinamica de forma correcta
				3	ACTIVIDADES RECREATIVAS	Ultimate	Se realiza la aplica del ultimate y sus caracteristicas
						Caminatas	Participa de forma armónica con sus compañeros durante recorridos
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA	18/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	sandra colmenares guerrero
MUNICIPIO	villagomez



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

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO

MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA

NOMBRE DEL MONITOR SANDRA COLMENARES GUERRERO

MES JUNIO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 PM A 4:0O PM	GRUPO		fundamentación						
	SEDE DE TRABAO		cancha central						
4:00 AM A 6: 00 AM	GRUPO		especialización						
	SEDE DE TRABAO		cancha central						
8:00 AM a 12:00 M	GRUPO			iniciación					
	SEDE DE TRABAJO			vrd.argentina					
2:00pm A 4:00 pm	GRUPO			fundamentación					
	SEDE DE TRABAJO			cancha central					
4:00 pm A 6:00 pm	GRUPO			especialización					
	SEDE DE TRABAJO			cancha central					
7:30 am A 9:30 am	GRUPO				fundamentacio				
	SEDE DE TRABAJO				escuela francisco jose de caldas				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR SANDRA COLMENARES GUERRERO

FIRMA

TEMAS DE TRABAJO DE LA MALLA COMPONENTE MES DE SEPTIEMBRE.

INICIACION:

1. REALIZACION PRUEBAS FISCAS Y ANTROPROMETRICAS

- TOMA IMC – EDAD,TALLA Y PESO
- ESTATURA SENTADO
- ENVERGADURA
- 20 METROS
- SHUTLER RUN
- SALTO LARGO
- TEST DE LEGGER

2. DRIBLING

- DRIBLING ESTATICO
- DRIBLING EN MOVIMIENTO

3. PASES

- PECHO
- PICADO
- BEISBOL

4. RECREACION

- ACTIVIDADES RECREATIVAS, JUEGOS LUDICOS.

FUNDAMENTACION

1. REALIZACION PRUEBAS FISCAS Y ANTROPROMETRICAS

- TOMA IMC – EDAD,TALLA Y PESO
- ESTATURA SENTADO
- ENVERGADURA
- 20 METROS
- SHUTLER RUN
- SALTO VERTICAL
- TEST DE LEGGER

2. BLOQUEO CIEGO

- DESPLAZAMIENTOS
- INTERCEPCION
- DIAGONALES
- FINTAS
- ANTICIPACION

- VISION PERIFERICA

3. RECREACION

- ACTIVIDADES RECREATIVAS, JUEGOS LUDICOS.

PERFECCIONAMIENTO

1. REALIZACION PRUEBAS FISCAS Y ANTROPROMETRICAS

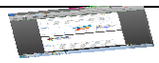
- TOMA IMC – EDAD,TALLA Y PESO
- ESTATURA SENTADO
- ENVERGADURA
- 20 METROS
- SHUTLER RUN
- SALTO VERTICAL
- TEST DE LEGGER

2. BLOQUEO CIEGO

- DESPLAZAMIENTOS
- INTERCEPCION
- DIAGONALES
- FINTAS
- ANTICIPACION
- VISION PERIFERICA

3. RECREACION

- ACTIVIDADES RECREATIVAS, JUEGOS LUDICOS.

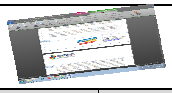


INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	5	1	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
7 AÑOS	3	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	4	4	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8
9 AÑOS	3	4	2	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7
10 AÑOS	3	4	2	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
11 AÑOS	4	3	3	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
12 AÑOS	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
13 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
14 AÑOS	1	2	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
16 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	23	27	15	8	19	8	0	0	0	0	0	0	0	0	50

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	8	12
FUNDAMENTACION	12	11
PERFECCIONAMIENTO	2	5
TOTAL	22	28
TOTAL	50	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION - SEPTIEMBRE 2022

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Luis A ngel Lope Urbina	3219622299	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
2	Julian David Cardenas G.	3012651080	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
3	Eimmy A Vasquez sierra	3107736774	1					0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	0	1			13	10	3	77%
4	Erika Yorimar Gallo Perez	3125046354	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1			13	12	1	92%
5	Danna Sanabria P.	3202606002	0					1	1	0					1	0	1					1	1	1					1	1	1			13	10	3	77%
6	Paola Rodrigez R.	3213524140	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0			13	12	1	92%
7	Alan Damian Vicente G.	3125702563	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
8	Ammy Alejandra Vicente.	3143401716	1					0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	0	1			13	10	3	77%
9	Zahyra Mariana León P.	3114570987	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1			13	12	1	92%
10	Alver Josue Novoa O.	3204450217	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
11	Jeisman Joel Salcedo	3119762908	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0			13	11	2	85%
12	Milan Almonacid Garzon	3217638920	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
13	Emanuel Reyes C.	3114911668	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1			13	11	2	85%
14	Samy Quiroga Perilla	321768943	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	0	1			13	11	2	85%
15	Saray Quiroga Perilla	321768943	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1			13	11	2	85%
16	Juan David Garzon	3142889776	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
17	Laura Valbuena Rojas	3114412996	1					1	1	0					1	1	0					1	1	1					1	1	0			13	10	3	77%
18	Angeles Diaz Castaño	3234834510	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
19	Allison Nicolle Cantero	3167103240	1					0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	0	1			13	10	3	77%
20	Andres Leon Pascagaza	3203620729	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1			13	12	1	92%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION -SEPTIEMBRE 2022

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Dilan Felipe Medina G	3218658461	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
2	Salome Babativa Torrez	3203049497	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1			13	11	2	85%
3	Sharol Ramirez Garzon	3138647424	1					1	1	0					1	0	1					1	1	1					1	0	1			13	10	3	77%
4	Yerly Andrei Orjuela O.	3143112975	0					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1			13	11	2	85%
5	Dilan Kenet Curaca R.	3014436624	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
6	Kevin Hair Orjuela P.	3209896259	1					1	1	1					0	1	0					1	1	1					1	1	0			13	10	3	77%
7	Jimm Dereck Gomez M.	3218659461	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
8	Edwin Jacob León León	3108515130	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1			13	12	1	92%
9	Luisa Pascagasa V.	3236863634	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
10	Laura Daniela Urbina	3228372645	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1			13	11	2	85%
11	Susana Pascagaza R.	3134994221	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1			13	12	1	92%
12	Edimar Canizales U.	3115559210	1					1	0	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1			13	10	3	77%
13	Maria Jose Cardenas M.	3125153038	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1			13	12	1	92%
14	Emily Jhoana Fonseca F.	3214454605	1					0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1			13	10	3	77%
15	Breiner Andres Ramos M	3114560633	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	0	1			13	11	2	85%
16	Kevin Santiago Montilla	3107804932	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1			13	12	1	92%
17	Maria Camila Orjuela p.	3209896259	0					1	1	1					1	0	1					1	1	1					0	1	1			13	10	3	77%
18	Juan Diego Gutierrez C	312784309	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0			13	11	2	85%
19	Sharon Sarit Burbano	3155684410	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
20	Laura Yuriana Vargas A,	3107804858	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1			13	11	2	85%
21	Matias Martinez Acosta	313450634	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1					1	1	1			13	11	2	85%
22	Yefry Quiroga Perilla	312348417	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
23	Fabian Camilo Galeano	322846199	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1			13	12	1	92%
24																																					
25																																					
26																																					
27																																					
28																																					
29																																					
30																																					
31																																					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL PERFECCIONAMIENTO - SEPTIEMBRE 2022**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Paula Andrea López G	3227424549	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
2	Sodia Herrera	3105763492	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
3	Dennis Yanine Perilla	3133279218	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
4	Angel Santiago Puentes	312554827	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
5	Yenny Paola Malaver C.	3142179474	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
6	Sandra Milena Gallo P.	3125046354	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
7	Laura Camila Puentes C.	3132257689	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
8																																					#DIV/0!
9																																					#DIV/0!
10																																					#DIV/0!
11																																					#DIV/0!
12																																					#DIV/0!
13																																					#DIV/0!
14																																					#DIV/0!
15																																					#DIV/0!
16																																					#DIV/0!
17																																					#DIV/0!
18																																					#DIV/0!
19																																					#DIV/0!
20																																					#DIV/0!

PANTALLAZOS DE LA BUENA UTILIZACIÓN DE LA IMAGEN DE INDEPORTES
MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA
DEPORTE: BALONCESTO
FORMADORA: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO









GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT / 6/202	**CAMPO CENTRAL**	**Municipio: villagomez**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador:Sandra Helena Colmenares Guerrero			**N.deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: jornada Recreativa

Objetivo Especifico: lograr que el alumno se integre con los demas compañeros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): N/A

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3.juegos recreativos	calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CAMPO DEPORTIVO - MATERIAL HUMANO**
CALENTAMIENTO, TROTE SUAVE ALREDEDORDEL	Fuerza	MAXIMA	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS RECREATIVOS	Acoplamiento	**X**	10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	X	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		COMPETENCIA	
8. CORRER		COORDINACIÓN	
9.ATRAPAR			
	Componete Teorico	TEMAS	
N/A		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMEN	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.CONGELADOS			X	**1:30 MINUTOS**	**CURSO HUMANO, PLATILLOS,BALON,SILVAT**
2.LA LLEVA ENCADENA					
3.BLANCOS Y NEGROS					
4.NUMEROS EN FILA					
5.					
6.					
7.					

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	TIRAMIENTO TREN INFERIOR Y TREN SUPERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		TA ASUS COMPAÑEROS DENTRO Y FUERA DE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		, CONTINUIDAD-RESPETO-PROTOCOLOS DE E	**RECURSO HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT / 7/202	**campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: realizar dribling					
Objetivo Especifico: realizar bote correctamente					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**		
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**		
3.jercicios tren inferior y tren superior,trote suave p	Calentamiento	**x**		material humano

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**terreno de juego, balones,silbato**
1	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.muestra buen rendimiento tras varios minutos de	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre a gran velocidad cortas distancias		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica		20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	X	
4.IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE LA	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8. CORRER		LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN	
9. RODAR		LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIEN	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RESPET		disciplina	
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1.desde la posicion de cuclillas,conducir una pelota	**x**			
2. con base en el ejercicio anterior,ahora	**x**			
la pelota con la mano utilizando las distintas	**x**			
4.				
6.				
7.				

balones, silbato

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. estiramiento: Estiramiento de espalda: eleva un			
2.			
3.			
4.			

MATERIAL HUMANO

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 8/2022	**Lugar: CAMPO CENTRA**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENAARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar dribling					
Objetivo Especifico: realizar bote correctamente					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	7	
3.CALENTAMIEMTO: .calentamiento:jercicios tren i	Calentamiento	**X**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Campo deportivo, balones,silbato.**
	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. contrastar diferencias entre ambas tareas	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. rrecorre a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	x	
2..IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE L	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN UBA		correr	
9. LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIENTACI		rodar	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RES	
16.DISCIPLINA			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. efectuar varios botes sucecivos y seguidos con lo	**x**				**Campo deportivo, balones,silbato.**
2.llevar el balon con otras partes corporales entre	**x**				
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO.**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/13/202	**Lugar: CAMPO CENTRA**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo general: jornada recreativa					
Objetivo Especifico: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superio	Calentamiento	**X**	10	CAMPO DEPORTIVO

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		90	
2.		Explosiva			
3..es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ecorre cortas distancias a una velocidad promedio		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento		**x**		
2.	Ritmo				
	Equilibrio				
4.identifica los diferentes juegos y alternativas prop	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
	Reacción				
6	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
7.logra desplazarse a una velocidad promedio.			correr		
8.logra saltar con pierna derecha,izquierda y las dos			satar		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12			N/A		
13.					
HIDRATACION	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.			CONOCER SOBRE LA IMPORTANCIA DE MAN		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.efectuar varios botes sucesivos, a pies juntos	**x**				**campo deportivo**
2.nos colocamos por parejas de tal manera que					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**CAMPO DEPORTIVO,MAERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 14/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez Cundinamarca**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N0 DE DEPORTISTAS: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: COORDINACIÓN					
Objetivo especifico: habilidad y destreza					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3..calentamiento:jercicios tren inferior y tren super	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.crea secuencias mediante el drible con desplazam		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.mantiene sus diferentes posturas de forma estati	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
7.agarra el balon tras realizar un drible.		atrapar	
8 . Logra desplazarse a velocidad identificando cuar		correr	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
14. RECONOCE QUE HIDRATARSE ES BUENO PARA S	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		HIDRATACION	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.los jugadores se disponen libremente por la pista,	**x**			**1:30**	**deportivo, pelotas de diferentes tamaños,s**
2. fomentar la creatividad,todos deben utilizar					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo, recurso humano..**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 15/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: villaomez cundinamarca**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 28**
SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo general: dribling					
Objetivo Especifico: manejo de balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo, pelotas,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorrer a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.crea secuencias mediante el drible con desplazam		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus cualidades propias	Diferenciación	x	
6.es capaz de desplazarse de manera continua y de	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8. correr		lograpropia exigencia. desplazarse a velocida	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12		N/A	
13.			
14, HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		reconoce la importancia de mantenerse hidr	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partiendo de la situacion anterior, todos los alum	**x**			**1:30**	**campo deportivo,pelotas,silbato.**
2.al final del ejercicio el profesor pregunta a					
variedad de pelotas existan en el terreno.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 20/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 87**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N0. de dportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: jornada recreativa					
Objetivo Especifico: establecer actividades que abarquen los procesos formativos, recreativos enlos alumnos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2...realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Muestra buen rendimiento tras varios minutos d		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
corrrer		logra desplazarse agran velocidad	
8 CORRER			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE HIDRATARS	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juegos de competencia			x	**15min**	**npo deportivo,petos,balones,testimonio,silb**
2.dinamicas				**15 min**	
3. juegos ludicos				**1 hora**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/21/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling					
Objetivo Especifico: posicion basica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.es capaz de manejar y controlar su respiracion.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. es capaz de tomar deciciones en breves en breve		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.reconoce sus propias cualidades	Diferenciación	x	
6. es capaz de realizar sus actividades de manera re	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 . logra desplazarse a una velocidad defenida.		corrre	
9. agarrra el balon tras la indicasion dada.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		atrapar	
11.N/A		N/A	
12			
13.			
HIDRATACION : reconoce la importancia de la hidra	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1apartir de su explicasion sin movimiento, ejecutar	**x**			**1:30**	**campo deportivo.silvato,planilla.**
2.luego apartir de señales acusticas ,como poe	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 22/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 89**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling					
Objetivo Especifico: posicion basica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
9.rodar: logra mantener el sentido de la orientación			
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. el idem anterior pero con balon	**x**				**campo deportivo,conos,silbato**
2. luego reducimos los espacios ,por ejemplo.	**x**				
parten en carrera hacia adelante o a la orden del	**x**				
en dos tiempos.	**x**				
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 27/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 89**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling					
Objetivo Especifico: posicion basica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
9.rodar: logra mantener el sentido de la orientación			
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PARTIDAS CON CARRERAS HACIA ATRÁS , A MITA	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. que tiren el baon hacia adelante y luego de un	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/28/202	**Lugar:**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: SANDRA COLMENARES GUERRERO			**N. de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar jornada recreativa					
Objetivo: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. identifica los diferentes juegos y alternativas pro	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		correr	
8. Correr :logra desplazarse a una velocidad promed		saltar	
9.saltar: logra saltar con pierna derecha,izquierda y	**Componete Teorico**	TEMAS	
10-N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14.HIDRATACION : reconoce la importancia de una	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.AÑIMENTACION:sabe de la importancia de una a			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.la vuelta al campanario,ronda de cordinación que			x		**campo deportivo**
2..pato pato ganzo: conesta actividad logramos			x		
trabajar en el infante cordinación ,agilidad y			x		
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		Estiramiento lumbar: estírate, flexiona las	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SPT /29/2021	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling					
Objetivo Especifico:elbote					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacio			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. botar en diversas posiciones de pie,sentado,tuml	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. el jugador se desplaza en cuadrupedia	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Junio /30/20	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling					
Objetivo Especifico:elbote					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacid			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. botar en diversas posiciones de pie,sentado,tuml	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. el jugador se desplaza en cuadrupedia	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 6/2022	**CAMPO CENTRAL**	**Municipio: villagomez**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador:Sandra Helena Colmenares Guerrero			**N.deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: jornada Recreativa

Objetivo Especifico: lograr que el alumno se integre con los demas compañeros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): N/A

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3.juegos recreativos	calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CAMPO DEPORTIVO - MATERIAL HUMANO**
CALENTAMIENTO, TROTE SUAVE ALREDEDORDEL	Fuerza	MAXIMA	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS RECREATIVOS	Acoplamiento	**X**	10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	X	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		COMPETENCIA	
8. CORRER		COORDINACIÓN	
9.ATRAPAR			
	Componete Teorico	TEMAS	
N/A		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMEN	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.CONGELADOS			X	**1:30 MINUTOS**	**CURSO HUMANO, PLATILLOS,BALON,SILVAT**
2.LA LLEVA ENCADENA					
3.BLANCOS Y NEGROS					
4.NUMEROS EN FILA					
5.					
6.					
7.					

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	TIRAMIENTO TREN INFERIOR Y TREN SUPERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		TA ASUS COMPAÑEROS DENTRO Y FUERA DE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		, CONTINUIDAD-RESPETO-PROTOCOLOS DE E	**RECURSO HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 7/2022	**campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Dribling deproteccion					
Objetivo Especifico: agresividad ofensiva y defensiva					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**		
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**		
3.jercicios tren inferior y tren superior,trote suave p	Calentamiento	**x**		material humano

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**terreno de juego, balones,silbato**
1	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.muestra buen rendimiento tras varios minutos de	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre a gran velocidad cortas distancias		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica		20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	X	
4.IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE LA	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8. CORRER		LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN	
9. RODAR		LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIEN	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RESPET		disciplina	
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Por parejas, cada uno de ellos con un balón, botar	**x**				**balones, silbato**
2. cogidos de la mano frontalmente y mediante	**x**				
que el compañero pierda el balón, mediante el uso	**x**				
4.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estiramiento: Estiramiento de espalda: eleva un				
2.				
3.				
4.				**MATERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/8/2022	**Lugar: CAMPO CENTR**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENAARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling de proteccion					
Objetivo Especifico: combinar el dribling con destreza.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	7	
3.CALENTAMIEMTO: .calentamiento:jercicios tren i	Calentamiento	**X**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Campo deportivo, balones,silbato.**
	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. contrastar diferencias entre ambas tareas	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. rrecorre a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	x	
2..IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE L	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN UBA		correr	
9. LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIENTACI		rodar	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RES	
16.DISCIPLINA			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.El jugador va botando el balón y, al llegaral obsta	**x**				**Campo deportivo, balones,silbato.**
2.El jugador va botando el balón y al llegar a una	**x**				
con diversas formas de desplazamientos:marchar,	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO.**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/13 /202	**Lugar: CAMPO CENTRA**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
jornada recreativa					
Objetivo Especifico: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superio	Calentamiento	**X**	10	CAMPO DEPORTIVO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		90	
2.		Explosiva			
3..es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ecorre cortas distancias a una velocidad promedio		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.identifica los diferentes juegos y alternativas prop	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
	Reacción		
6	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
7.logra desplazarse a una velocidad promedio.		correr	
8.logra saltar con pierna derecha,izquierda y las dos		satar	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		CONOCER SOBRE LA IMPORTANCIA DE MAN	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.efectuar varios botes sucesivos, a pies juntos	**x**				**campo deportivo**
2.nos colocamos por parejas de tal manera que					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**CAMPO DEPORTIVO,MAERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 14 /20	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez Cundinamarca**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N0 DE DEPORTISTAS: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling de proteccion					
Objetivo especifico: proteger el balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3..calentamiento:jercicios tren inferior y tren super	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.crea secuencias mediante el drible con desplazam		Dinamica	x		

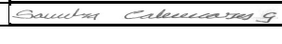
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.mantiene sus diferentes posturas de forma estati	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
7.agarra el balon tras realizar un drible.		atrapar	
8 . Logra desplazarse a velocidad identificando cuar		correr	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
14. RECONOCE QUE HIDRATARSE ES BUENO PARA S	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		HIDRATACION	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.A lo ancho del terreno encadenamos los cuatro ca	**x**			**1:30**	**campo deportivo, pelotas ,aros, silbato.**
2.Dos equipos de cinco jugadores cada uno. Se	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo, recurso humano..**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 15/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: villaomez cundinamarca**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 29**
SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: driblingde proteccion
Objetivo Especifico: observar el avance en el alumno
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo, pelotas,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorrer a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.crea secuencias mediante el drible con desplazam		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus cualidades propias	Diferenciación	x	
6.es capaz de desplazarse de manera continua y de	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8. correr		lograpropia exigencia. desplazarse a velocida	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12		N/A	
13.			
14, HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		reconoce la importancia de mantenerse hidr	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. establecer un recorrido de zig-zag de 30 metros p	**x**			**1:30**	**campo deportivo,pelotas,aros,silbato.**
2. en un cuadro de 3 metros de largo un jugar con					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SET/20 /2022	**Lugar: campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 87**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N0. de dportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: jornada recreativa					
Objetivo Especifico: establecer actividades que abarquen los procesos formativos, recreativos enlos alumnos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2...realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Muestra buen rendimiento tras varios minutos d		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
corrrer		logra desplazarse agran velocidad	
8 CORRER			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE HIDRATARS	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juegos de competencia			x	**15min**	**mpo deportivo,petos,balones,testimonio,silb**
2.dinamicas				**15 min**	
3. juegos ludicos				**1 hora**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT / 21/20	**Lugar: campo central**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: cambio de dirección					
Objetivo Especifico:realizar cambios de ritmo y dirección					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.es capaz de manejar y controlar su respiracion.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. es capaz de tomar deciciones en breves en breve		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.reconoce sus propias cualidades	Diferenciación	x	
6. es capaz de realizar sus actividades de manera re	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 . logra desplazarse a una velocidad defenida.		corrre	
9. agarrra el balon tras la indicasion dada.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		atrapar	
11.N/A		N/A	
12			
13.			
HIDRATACION : reconoce la importancia de la hidra	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Organizar dos filas de jugadores cada una de ellas	**x**			**1:30**	**campo deportivo.silvato,planilla.**
2.Utilizar la yema de los dedos paara botar y no las	**x**				
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT /22/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 89**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: cambio de direccion					
Objetivo Especifico: bote de velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
9.rodar: logra mantener el sentido de la orientación			
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. botar,parada en un tiempo,botar,parada en dos t	**x**				**campo deportivo,conos,balones,silbato**
2. botar,parada en un tiempo sin dejar de	**x**				
distintos cambios de mano:por delante,por la	**x**				
4					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT / 27/20	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 90**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: cambo de direccion					
Objetivo Especifico: bote de velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
9.rodar: logra mantener el sentido de la orientación			
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. botar con dos balones alternativamente, la ída e	**x**				**campo deportivo,balones, conos ,silbato**
2.. bote,parada en uno o dos tiempos ,pivote,pase	**x**				
tiempo,pivote,pase hacia la derecha y seguimos el					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT 28/2021	**Lugar:**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA COLMENARES GUERRERO			**N. de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar jornada recreativa					
Objetivo: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. identifica los diferentes juegos y alternativas pro	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		correr	
8. Correr :logra desplazarse a una velocidad promed		saltar	
9.saltar: logra saltar con pierna derecha,izquierda y	**Componete Teorico**	TEMAS	
10-N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14.HIDRATACION : reconoce la importancia de una	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.AÑIMENTACION:sabe de la importancia de una a			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1.la vuelta al campanario,ronda de cordinación que			x	
2..pato pato ganzo: conesta actividad logramos			x	
trabajar en el infante cordinación ,agilidad y			x	
4.				
5.				
6				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x		Estiramiento lumbar: estírate, flexiona las
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

campo deportivo

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 29/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling de proteccion					
Objetivo Especifico:bote deprotección					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacio			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. por parejas cada uno de ellos con un balón ,botar	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. cogidos de la mano frontalmente y mediante	**x**				
que el compañero pierda el balón, mediante el uso	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: junio/ 29/20	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling de proteccion					
Objetivo Especifico:bote deprotección					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacid			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. por parejas cada uno de ellos con un balón ,botar	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. cogidos de la mano frontalmente y mediante	**x**				
que el compañero pierda el balón, mediante el uso	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: junio/ 30/20	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling de proteccion					
Objetivo Especifico:bote deprotección					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacio			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. por parejas cada uno de ellos con un balón ,botar	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. cogidos de la mano frontalmente y mediante	**x**				
que el compañero pierda el balón, mediante el uso	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 6/2022	**CAMPO CENTRAL**	**Municipio: villagomez**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador:Sandra Helena Colmenares Guerrero			**N.deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: jornada Recreativa

Objetivo Especifico: lograr que el alumno se integre con los demas compañeros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): N/A

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3.juegos recreativos	calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CAMPO DEPORTIVO - MATERIAL HUMANO**
CALENTAMIENTO, TROTE SUAVE ALREDEDORDEL	Fuerza	MAXIMA	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS RECREATIVOS	Acoplamiento	**X**	10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	X	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		COMPETENCIA	
8. CORRER		COORDINACIÓN	
9.ATRAPAR			
	Componete Teorico	TEMAS	
N/A		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMEN	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.CONGELADOS			X	**1:30 MINUTOS**	**CURSO HUMANO, PLATILLOS,BALON,SILVAT**
2.LA LLEVA ENCADENA					
3.BLANCOS Y NEGROS					
4.NUMEROS EN FILA					
5.					
6.					
7.					

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	TIRAMIENTO TREN INFERIOR Y TREN SUPERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		TA ASUS COMPAÑEROS DENTRO Y FUERA DE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		, CONTINUIDAD-RESPETO-PROTOCOLOS DE E	**RECURSO HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 7/2022	**campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Dribling deproteccion					
Objetivo Especifico: agresividad ofensiva y defensiva					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**		
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**		
3.jercicios tren inferior y tren superior,trote suave p	Calentamiento	**x**		material humano

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**terreno de juego, balones,silbato**
1	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.muestra buen rendimiento tras varios minutos de	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre a gran velocidad cortas distancias		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica		20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	X	
4.IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE LA	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8. CORRER		LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN	
9. RODAR		LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIEN	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RESPET		disciplina	
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Por parejas, cada uno de ellos con un balón, botar	**x**				**balones, silbato**
2. cogidos de la mano frontalmente y mediante	**x**				
que el compañero pierda el balón, mediante el	**x**				
4.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estiramiento: Estiramiento de espalda: eleva un				
2.				
3.				
4.				**MATERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/8/2022	**Lugar: CAMPO CENTR**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENAARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**V**
Objetivo General: dribling de proteccion					
Objetivo Especifico: combinar el dribling con destreza.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	7	
3.CALENTAMIEMTO: .calentamiento:jercicios tren i	Calentamiento	**X**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Campo deportivo, balones,silbato.**
	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. contrastar diferencias entre ambas tareas	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. rrecorre a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	x	
2..IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE L	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN UBA		correr	
9. LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIENTACI		rodar	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RES	
16.DISCIPLINA			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.El jugador va botando el balón y, al llegaral obsta	**x**				**Campo deportivo, balones,silbato.**
2.El jugador va botando el balón y al llegar a una	**x**				
con diversas formas de desplazamientos:marchar,	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO.**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/13 /202	**Lugar: CAMPO CENTRA**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
jornada recreativa					
Objetivo Especifico: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superio	Calentamiento	**X**	10	CAMPO DEPORTIVO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		90	
2.		Explosiva			
3..es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ecorre cortas distancias a una velocidad promedio		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.identifica los diferentes juegos y alternativas prop	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
	Reacción		
6	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
7.logra desplazarse a una velocidad promedio.		correr	
8.logra saltar con pierna derecha,izquierda y las dos		satar	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		CONOCER SOBRE LA IMPORTANCIA DE MAN	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.efectuar varios botes sucesivos, a pies juntos	**x**				**campo deportivo**
2.nos colocamos por parejas de tal manera que					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**CAMPO DEPORTIVO,MAERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 14 /20	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez Cundinamarca**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N0 DE DEPORTISTAS: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: dribling de proteccion					
Objetivo especifico: proteger el balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3..calentamiento:jercicios tren inferior y tren super	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.crea secuencias mediante el drible con desplazam		Dinamica	x		

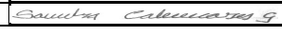
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.mantiene sus diferentes posturas de forma estati	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
7.agarra el balon tras realizar un drible.		atrapar	
8 . Logra desplazarse a velocidad identificando cuar		correr	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
14. RECONOCE QUE HIDRATARSE ES BUENO PARA S	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		HIDRATACION	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.A lo ancho del terreno encadenamos los cuatro ca	**x**			**1:30**	**campo deportivo, pelotas ,aros, silbato.**
2.Dos equipos de cinco jugadores cada uno. Se	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo, recurso humano..**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 15/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: villaomez cundinamarca**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 29**
SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo general: driblingde proteccion					
Objetivo Especifico: observar el avance en el alumno					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo, pelotas,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorrer a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.crea secuencias mediante el drible con desplazam		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus cualidades propias	Diferenciación	x	
6.es capaz de desplazarse de manera continua y de	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8. correr		lograpropia exigencia. desplazarse a velocida	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12		N/A	
13.			
14, HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		reconoce la importancia de mantenerse hidr	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. establecer un recorrido de zig-zag de 30 metros p	**x**			**1:30**	**campo deportivo,pelotas,aros,silbato.**
2. en un cuadro de 3 metros de largo un jugar					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SET/20 /2022	**Lugar: campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 87**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N0. de dportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: jornada recreativa					
Objetivo Especifico: establecer actividades que abarquen los procesos formativos, recreativos enlos alumnos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2...realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Muestra buen rendimiento tras varios minutos d		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
corrrer		logra desplazarse agran velocidad	
8 CORRER			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE HIDRATARS	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juegos de competencia			x	**15min**	**mpo deportivo,petos,balones,testimonio,silb**
2.dinamicas				**15 min**	
3. juegos ludicos				**1 hora**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT / 21/20	**Lugar: campo central**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: cambio de dirección					
Objetivo Especifico:realizar cambios de ritmo y dirección					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.es capaz de manejar y controlar su respiracion.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. es capaz de tomar deciciones en breves en breve		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.reconoce sus propias cualidades	Diferenciación	x	
6. es capaz de realizar sus actividades de manera re	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 . logra desplazarse a una velocidad defenida.		corrre	
9. agarrra el balon tras la indicasion dada.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		atrapar	
11.N/A		N/A	
12			
13.			
HIDRATACION : reconoce la importancia de la hidra	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Organizar dos filas de jugadores cada una de ellas	**x**			**1:30**	**campo deportivo.silvato,planilla.**
2.Utilizar la yema de los dedos paara botar y no	**x**				
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT /22/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 89**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: cambio de direccion					
Objetivo Especifico: bote de velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
9.rodar: logra mantener el sentido de la orientación			
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. botar,parada en un tiempo,botar,parada en dos t	**x**				**campo deportivo,conos,balones,silbato**
2. botar,parada en un tiempo sin dejar de	**x**				
distintos cambios de mano:por delante,por la	**x**				
4					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT / 27/20	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 90**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: cambo de direccion					
Objetivo Especifico: bote de velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
9.rodar: logra mantener el sentido de la orientación			
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. botar con dos balones alternativamente, la ída e	**x**				**campo deportivo,balones, conos ,silbato**
2.. bote,parada en uno o dos tiempos ,pivote,pase	**x**				
un tiempo,pivote,pase hacia la derecha y					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT 28/2021	**Lugar:**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA COLMENARES GUERRERO			**N. de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar jornada recreativa					
Objetivo: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. identifica los diferentes juegos y alternativas pro	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		correr	
8. Correr :logra desplazarse a una velocidad promed		saltar	
9.saltar: logra saltar con pierna derecha,izquierda y	**Componete Teorico**	TEMAS	
10-N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14.HIDRATACION : reconoce la importancia de una	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.AÑIMENTACION:sabe de la importancia de una a			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.la vuelta al campanario,ronda de cordinación que			x		**campo deportivo**
2..pato pato ganzo: conesta actividad logramos			x		
trabajar en el infante cordinación ,agilidad y			x		
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		Estiramiento lumbar: estírate, flexiona las	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: SEPT/ 29/202	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: dribling de proteccion					
Objetivo Especifico:bote deprotección					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacid			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. por parejas cada uno de ellos con un balón ,botar	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. cogidos de la mano frontalmente y mediante	**x**				
que el compañero pierda el balón, mediante el	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: junio/ 29/20	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling de proteccion					
Objetivo Especifico:bote deprotección					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacid			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. por parejas cada uno de ellos con un balón ,botar	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. cogidos de la mano frontalmente y mediante	**x**				
que el compañero pierda el balón, mediante el	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: junio/ 30/20	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling de proteccion					
Objetivo Especifico:bote deprotección					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacid			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. por parejas cada uno de ellos con un balón ,botar	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. cogidos de la mano frontalmente y mediante	**x**				
que el compañero pierda el balón, mediante el	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 4/20	**CAMPO CENTRAL**	**Municipio: villagomez**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador:Sandra Helena Colmenares Guerrero			**N.deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: jornada Recreativa

Objetivo Especifico: lograr que el alumno se integre con los demas compañeros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): N/A

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3.juegos recreativos	calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CAMPO DEPORTIVO - MATERIAL HUMANO**
CALENTAMIENTO, TROTE SUAVE ALREDEDORDEL	Fuerza	MAXIMA	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS RECREATIVOS	Acoplamiento	**X**	10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	X	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		COMPETENCIA	
8. CORRER		COORDINACIÓN	
9.ATRAPAR			
	Componete Teorico	TEMAS	
N/A		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMEN	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.CONGELADOS			X	**1:30 MINUTOS**	**CURSO HUMANO, PLATILLOS,BALON,SILVAT**
2.LA LLEVA ENCADENA					
3.BLANCOS Y NEGROS					
4.NUMEROS EN FILA					
5.					
6.					
7.					

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	TIRAMIENTO TREN INFERIOR Y TREN SUPERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		TA ASUS COMPAÑEROS DENTRO Y FUERA DE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		, CONTINUIDAD-RESPETO-PROTOCOLOS DE E	**RECURSO HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 5/20	**campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: parada con dribling					
Objetivo Especifico: contrastar diferencias entre ambas tareas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**		
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**		
3.jercicios tren inferior y tren superior,trote suave p	Calentamiento	**x**		material humano

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**terreno de juego, balones,silbato**
1	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.muestra buen rendimiento tras varios minutos de	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre a gran velocidad cortas distancias		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica		20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	X	
4.IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE LA	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8. CORRER		LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN	
9. RODAR		LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIEN	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RESPET		disciplina	
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. driblar el balón con las manos en una velocidad n	**x**				**balones, silbato**
2. . driblar el balón con las manos en una	**x**				
silbato realizamos intercaladamente las	**x**				
4.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estiramiento: Estiramiento de espalda: eleva un				
2.				
3.				
4.				**MATERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 6/20	**Lugar: CAMPO CENTR**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENAARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: detencion en uno y dos tiempos					
Objetivo Especifico: contrastar diferencias entre ambas tareas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	7	
3.CALENTAMIEMTO: .calentamiento:jercicios tren i	Calentamiento	**X**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Campo deportivo, balones,silbato.**
	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. contrastar diferencias entre ambas tareas	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. rrecorre a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	x	
2..IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE L	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN UBA		correr	
9. LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIENTACI		rodar	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RES	
16.DISCIPLINA			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. efectuar varios botes sucecivos y seguidos y reali	**x**				**Campo deportivo, balones,silbato.**
2.ralizar detenciones con y sin balon con cambios	**x**				
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO.**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 11/2	**Lugar: CAMPO CENTRA**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
jornada recreativa					
Objetivo Especifico: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superio	Calentamiento	**X**	10	CAMPO DEPORTIVO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		90	
2.		Explosiva			
3..es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ecorre cortas distancias a una velocidad promedio		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.identifica los diferentes juegos y alternativas prop	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
	Reacción		
6	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
7.logra desplazarse a una velocidad promedio.		correr	
8.logra saltar con pierna derecha,izquierda y las dos		satar	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		CONOCER SOBRE LA IMPORTANCIA DE MAN	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.efectuar varios botes sucesivos, a pies juntos	**x**				**campo deportivo**
2.nos colocamos por parejas de tal manera que					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**CAMPO DEPORTIVO,MAERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 12 /2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez Cundinamarca**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N0 DE DEPORTISTAS: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas fisicas y antrometricas					
Objetivo especifico: toma del IMC					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3..calentamiento:jercicios tren inferior y tren super	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA		0	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientación		
	Diferenciación		
6.	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
N/A			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
14. RECONOCE QUE HIDRATARSE ES BUENO PARA S	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		HIDRATACION	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1.Con una cinta metrica tomamos la medida en cen	**x**			
2. el alumno debe subir a un peso de manera	**x**			
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

campo deportivo, recurso humano..

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 13/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: villaomez cundinamarca**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 32**
SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo general: pruebas fisicas y antropometricas					
Objetivo Especifico: perimetro de cintura					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo, pelotas,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12		N/A	
13.			
14, HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		reconoce la importancia de mantenerse hidr	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el alumno debe estar en posicion de pie ,cruzado	**x**				**campo deportivo,cinta metrica**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 18/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana:33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N0. de dportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas fisicas y antrometricas					
Objetivo Especifico: salto largo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2...realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.muestra su fuerza explosiva en tren inferior.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		fuerza explosiva	
8 .saltar			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE HIDRATARS	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.en posicion de pie con las piernas ligeramente sep			x	**15min**	**npo deportivo,petos,balones,testimonio,silb**
2.dinamicas				**15 min**	
3. juegos ludicos				**1 hora**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 19 /2	**Lugar: campo central**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 99**	**N° de semana:33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas fisicas y antropometricas					
Objetivo Especifico: prueba del baston					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.	llamado a lista	**x**		
2.	Movilidad Articular	**x**		
3. calentamiento: movilidad tren inferior y superior	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.demostracion de la prueba a realizar.	Acoplamiento		**x**		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 .					
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
HIDRATACION :	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
desde la posicion sentado en una silla y con la mano					**campo deportivo.silvato,planilla.**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 20/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 100**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas fisicas y antropometricas					
Objetivo Especifico: test de leger					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.prueba de velocidad,reaccion y resistencia, medic	**x**				**campo deportivo,conos,silbato**
2					
3					
4					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 25/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 101**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: posicion basica					
Objetivo Especifico: toma del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
9.rodar: logra mantener el sentido de la orientación			
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PARTIDAS CON CARRERAS HACIA ATRÁS , A MITA	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. que tiren el baon hacia adelante y luego de un	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 26/2	**Lugar:**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 102**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: SANDRA COLMENARES GUERRERO			**N. de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar jornada recreativa					
Objetivo: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. identifica los diferentes juegos y alternativas pro	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		correr	
8. Correr :logra desplazarse a una velocidad promed		saltar	
9.saltar: logra saltar con pierna derecha,izquierda y	**Componete Teorico**	TEMAS	
10-N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14.HIDRATACION : reconoce la importancia de una	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.AÑIMENTACION:sabe de la importancia de una a			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.la vuelta al campanario,ronda de cordinación que			x		**campo deportivo**
2..pato pato ganzo: conesta actividad logramos			x		
trabajar en el infante cordinación ,agilidad y			x		
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		Estiramiento lumbar: estírate, flexiona las	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 27/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:parada con dribling					
Objetivo Especifico:el bote					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacid			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. botar en diversas posiciones de pie,sentado,tuml	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. el jugador se desplaza en cuadrupedia	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: OCTUBRE 4/2	**CAMPO CENTRAL**	**Municipio: villagomez**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador:Sandra Helena Colmenares Guerrero			**N.deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: jornada Recreativa

Objetivo Especifico: lograr que el alumno se integre con los demas compañeros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): N/A

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3.juegos recreativos	calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CAMPO DEPORTIVO - MATERIAL HUMANO**
CALENTAMIENTO, TROTE SUAVE ALREDEDORDEL	Fuerza	MAXIMA	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS RECREATIVOS	Acoplamiento	**X**	10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	X	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		COMPETENCIA	
8. CORRER		COORDINACIÓN	
9.ATRAPAR			
	Componete Teorico	TEMAS	
N/A		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMEN	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.CONGELADOS			X	**1:30 MINUTOS**	**CURSO HUMANO, PLATILLOS,BALON,SILVAT**
2.LA LLEVA ENCADENA					
3.BLANCOS Y NEGROS					
4.NUMEROS EN FILA					
5.					
6.					
7.					

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	TIRAMIENTO TREN INFERIOR Y TREN SUPERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		TA ASUS COMPAÑEROS DENTRO Y FUERA DE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		, CONTINUIDAD-RESPETO-PROTOCOLOS DE E	**RECURSO HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: OCTUBRE 5/2	**campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: parada con dribling					
Objetivo Especifico: contrastar diferencias entre ambas tareas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**		
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**		
3.jercicios tren inferior y tren superior,trote suave p	Calentamiento	**x**		material humano

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**terreno de juego, balones,silbato**
1	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.muestra buen rendimiento tras varios minutos de	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre a gran velocidad cortas distancias		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica		20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	X	
4.IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE LA	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8. CORRER		LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN	
9. RODAR		LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIEN	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RESPET		disciplina	
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. driblar el balón con las manos en una velocidad n	**x**			
2. . driblar el balón con las manos en una	**x**			
silbato realizamos intercaladamente las	**x**			
4.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. estiramiento: Estiramiento de espalda: eleva un			
2.			
3.			
4.			**MATERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: OCTUBRE 6/2	**Lugar: CAMPO CENTRA**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENAARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: detencion en uno y dos tiempos					
Objetivo Especifico: contrastar diferencias entre ambas tareas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	7	
3.CALENTAMIEMTO: .calentamiento:jercicios tren i	Calentamiento	**X**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Campo deportivo, balones,silbato.**
	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. contrastar diferencias entre ambas tareas	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. rrecorre a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	x	
2..IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE L	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN UBA		correr	
9. LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIENTACI		rodar	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RES	
16.DISCIPLINA			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. efectuar varios botes sucecivos y seguidos y reali	**x**				**Campo deportivo, balones,silbato.**
2.ralizar detenciones con y sin balon con cambios	**x**				
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO.**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre ||/2	**Lugar: CAMPO CENTRA**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
jornada recreativa					
Objetivo Especifico: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superio	Calentamiento	**X**	10	CAMPO DEPORTIVO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		90	
2.		Explosiva			
3..es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ecorre cortas distancias a una velocidad promedio		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.identifica los diferentes juegos y alternativas prop	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
	Reacción		
6	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
7.logra desplazarse a una velocidad promedio.		correr	
8.logra saltar con pierna derecha,izquierda y las dos		satar	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		CONOCER SOBRE LA IMPORTANCIA DE MAN	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.efectuar varios botes sucesivos, a pies juntos	**x**				**campo deportivo**
2.nos colocamos por parejas de tal manera que					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**CAMPO DEPORTIVO,MAERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 12 /2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez Cundinamarca**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N0 DE DEPORTISTAS: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas fisicas y antrometricas					
Objetivo especifico: toma del IMC					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3..calentamiento:jercicios tren inferior y tren super	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA		0	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientación		
	Diferenciación		
6.	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
N/A			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
14. RECONOCE QUE HIDRATARSE ES BUENO PARA S	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		HIDRATACION	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1.Con una cinta metrica tomamos la medida en cen	**x**			
2. el alumno debe subir a un peso de manera	**x**			
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

campo deportivo, recurso humano..

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 13/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: villaomez cundinamarca**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 32**
SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: pruebas fisicas y antropometricas

Objetivo Especifico: perimetro de cintura

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo, pelotas,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12		N/A	
13.			
14, HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		reconoce la importancia de mantenerse hidr	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el alumno debe estar en posicion de pie ,cruzado	**x**				**campo deportivo,cinta metrica**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 18/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana:33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N0. de dportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas fisicas y antrometricas					
Objetivo Especifico: salto largo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2...realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.muestra su fuerza explosiva en tren inferior.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		fuerza explosiva	
8 .saltar			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE HIDRATARS	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.en posicion de pie con las piernas ligeramente sep			x	**15min**	**npo deportivo,petos,balones,testimonio,silb**
2.dinamicas				**15 min**	
3. juegos ludicos				**1 hora**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 19 /2	**Lugar: campo central**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana:33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas fisicas y antropometricas					
Objetivo Especifico: prueba del baston					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.	llamado a lista	**x**		
2.	Movilidad Articular	**x**		
3. calentamiento: movilidad tren inferior y superior	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.demostracion de la prueba a realizar.	Acoplamiento		**x**		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 .					
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
HIDRATACION :	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
desde la posicion sentado en una silla y con la mano					**campo deportivo.silvato,planilla.**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 20/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 100**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas fisicas y antropometricas					
Objetivo Especifico: test de leger					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.prueba de velocidad,reaccion y resistencia, medic	**x**				**campo deportivo,conos,silbato**
2					
3					
4					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 25/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 101**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RETROALIMENTACION PASES					
Objetivo Especifico:pase					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
9.rodar: logra mantener el sentido de la orientación			
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PARTIDAS CON CARRERAS HACIA ATRÁS , A MITA	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. que pasen el balon hacia adelante y luego de un	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 26/2	**Lugar:**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1002**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: SANDRA COLMENARES GUERRERO			**N. de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar jornada recreativa					
Objetivo: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. identifica los diferentes juegos y alternativas pro	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		correr	
8. Correr :logra desplazarse a una velocidad promed		saltar	
9.saltar: logra saltar con pierna derecha,izquierda y	**Componete Teorico**	TEMAS	
10-N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14.HIDRATACION : reconoce la importancia de una	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.AÑIMENTACION:sabe de la importancia de una a			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.la vuelta al campanario,ronda de cordinación que			x		**campo deportivo**
2..pato pato ganzo: conesta actividad logramos			x		
trabajar en el infante cordinación ,agilidad y			x		
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		Estiramiento lumbar: estírate, flexiona las	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 0ctubre 27/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1003**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dribling y pase					
Objetivo Especifico:el bote					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacio			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. botar en diversas posiciones de pie,sentado,tuml	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. el jugador se desplaza en cuadrupedia	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: OCTUBRE 4/2	**CAMPO CENTRAL**	**Municipio: villagomez**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador:Sandra Helena Colmenares Guerrero			**N.deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: jornada Recreativa					
Objetivo Especifico: lograr que el alumno se integre con los demas compañeros					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): N/A					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3.juegos recreativos	calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CAMPO DEPORTIVO - MATERIAL HUMANO**
CALENTAMIENTO, TROTE SUAVE ALREDEDORDEL	Fuerza	MAXIMA	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS RECREATIVOS	Acoplamiento	**X**	10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	X	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		COMPETENCIA	
8. CORRER		COORDINACIÓN	
9.ATRAPAR			
	Componete Teorico	TEMAS	
N/A		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMEN	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.CONGELADOS			X	**1:30 MINUTOS**	**CURSO HUMANO, PLATILLOS,BALON,SILVAT**
2.LA LLEVA ENCADENA					
3.BLANCOS Y NEGROS					
4.NUMEROS EN FILA					
5.					
6.					
7.					

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	TIRAMIENTO TREN INFERIOR Y TREN SUPERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		TA ASUS COMPAÑEROS DENTRO Y FUERA DE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		, CONTINUIDAD-RESPETO-PROTOCOLOS DE E	**RECURSO HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: OCTUBRE 5/2	**campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: parada con dribling					
Objetivo Especifico: contrastar diferencias entre ambas tareas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**		
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**		
3.jercicios tren inferior y tren superior,trote suave p	Calentamiento	**x**		material humano

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**terreno de juego, balones,silbato**
1	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.muestra buen rendimiento tras varios minutos de	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre a gran velocidad cortas distancias		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica		20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	X	
4.IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE LA	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8. CORRER		LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN	
9. RODAR		LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIEN	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RESPET		disciplina	
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. driblar el balón con las manos en una velocidad n	**x**				**balones, silbato**
2. . driblar el balón con las manos en una	**x**				
silbato realizamos intercaladamente las	**x**				
4.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estiramiento: Estiramiento de espalda: eleva un				
2.				
3.				
4.				**MATERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: OCTUBRE 6/2	**Lugar: CAMPO CENTRA**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENAARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: detencion en uno y dos tiempos					
Objetivo Especifico: contrastar diferencias entre ambas tareas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. .realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	7	
3.CALENTAMIEMTO: .calentamiento:jercicios tren i	Calentamiento	**X**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Campo deportivo, balones,silbato.**
	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. contrastar diferencias entre ambas tareas	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. rrecorre a velocidad cortas distancias		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.MANTIENE SUS DIFERENTES POSTURAS DE FORM	Equilibrio	x	
2..IDENTIFICA LAS DIFERENTES MARCACIONES DE L	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.LOGRA DESPLAZARSE A GRAN VELOCIDADEN UBA		correr	
9. LOGRA MANTENER EL SENTIDO DE LA ORIENTACI		rodar	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		EL ALUMNO SE COMPORTA DE MANERA RES	
16.DISCIPLINA			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. efectuar varios botes sucecivos y seguidos y reali	**x**				**Campo deportivo, balones,silbato.**
2.ralizar detenciones con y sin balon con cambios	**x**				
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO.**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre ||/2	**Lugar: CAMPO CENTRA**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
jornada recreativa					
Objetivo Especifico: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superio	Calentamiento	**X**	10	CAMPO DEPORTIVO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		90	
2.		Explosiva			
3..es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ecorre cortas distancias a una velocidad promedio		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.identifica los diferentes juegos y alternativas prop	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
	Reacción		
6	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
7.logra desplazarse a una velocidad promedio.		correr	
8.logra saltar con pierna derecha,izquierda y las dos		satar	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12		N/A	
13.			
HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		CONOCER SOBRE LA IMPORTANCIA DE MAN	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.efectuar varios botes sucesivos, a pies juntos	**x**				**campo deportivo**
2.nos colocamos por parejas de tal manera que					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**CAMPO DEPORTIVO,MAERIAL HUMANO**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 12 /2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez Cundinamarca**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N0 DE DEPORTISTAS: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: pruebas fisicas y antrometricas					
Objetivo especifico: toma del IMC					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3..calentamiento:jercicios tren inferior y tren super	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA		0	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientación		
	Diferenciación		
6.	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
N/A			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
14. RECONOCE QUE HIDRATARSE ES BUENO PARA S	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.		HIDRATACION	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1.Con una cinta metrica tomamos la medida en cen	**x**			
2. el alumno debe subir a un peso de manera	**x**			
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

campo deportivo, recurso humano..

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 13/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: villaomez cundinamarca**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 32**
SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo general: pruebas fisicas y antropometricas					
Objetivo Especifico: perimetro de cintura					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2..realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo, pelotas,silbato**
1.	Fuerza	MAXIMA		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12		N/A	
13.			
14, HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		reconoce la importancia de mantenerse hidr	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el alumno debe estar en posicion de pie ,cruzado	**x**				**campo deportivo,cinta metrica**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 18/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: villagomez**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana:33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N0. de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: pruebas fisicas y antrometricas					
Objetivo Especifico: salto largo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2...realizamos movimientos suaves y muy bien dirig	Movilidad Articular	**x**	5	
3.calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.muestra su fuerza explosiva en tren inferior.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		fuerza explosiva	
8 .saltar			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14. HIDRATACION	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE HIDRATARS	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.en posicion de pie con las piernas ligeramente sep			x	**15min**	**npo deportivo,petos,balones,testimonio,silb**
2.dinamicas				**15 min**	
3. juegos ludicos				**1 hora**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 19 /2	**Lugar: campo central**	**Municipio: VILLAGOMEZ**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana:33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: pruebas fisicas y antropometricas					
Objetivo Especifico: prueba del baston					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.	llamado a lista	**x**		
2.	Movilidad Articular	**x**		
3. calentamiento: movilidad tren inferior y superior	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
desde la posicion sentado en una silla y con la mano					**campo deportivo.silvato,planilla.**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 20/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 100**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: pruebas fisicas y antropometricas					
Objetivo Especifico: test de leger					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.prueba de velocidad,reaccion y resistencia, medic	**x**				**campo deportivo,conos,silbato**
2					
3					
4					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 25/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora:2:00pm**	**N. de sesion : 101**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: RETROALIMENTACION PASES					
Objetivo Especifico:pase					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce sus propias cualidades.	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7. se adapta a los diferentes juegos y sus condicione	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.correr: logra desplazarse a una velocidad promed		corer	
9.rodar: logra mantener el sentido de la orientación			
	Componete Teorico	TEMAS	
10. N/A			
11.			
12			
13.			
HIDRATACION :reconoce la importancia de manten	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PARTIDAS CON CARRERAS HACIA ATRÁS , A MITA	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. que pasen el balon hacia adelante y luego de un	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: octubre 26/2	**Lugar:**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1002**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: SANDRA COLMENARES GUERRERO			**N. de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Realizar jornada recreativa					
Objetivo: realizar una actividad recreativa que busque mejorar la interacción fomentando el respeto, la honestidad y la tolerancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento:jercicios tren inferior y tren superi	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.es capaz de controlar su capacidad de respiración	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorre cortas distancias a una velocidad promedi		Desplazamiento	**x**		
7.es capaz de recibir diferentes objetos y tomar una		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1..es capaz de controlar su capacidad de	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. identifica los diferentes juegos y alternativas pro	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		correr	
8. Correr :logra desplazarse a una velocidad promed		saltar	
9.saltar: logra saltar con pierna derecha,izquierda y	**Componete Teorico**	TEMAS	
10-N/A			
11.		N/A	
12			
13.			
14.HIDRATACION : reconoce la importancia de una	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.AÑIMENTACION:sabe de la importancia de una a			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.la vuelta al campanario,ronda de cordinación que			x		**campo deportivo**
2..pato pato ganzo: conesta actividad logramos			x		
trabajar en el infante cordinación ,agilidad y			x		
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		Estiramiento lumbar: estírate, flexiona las	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 0ctubre 27/2	**Lugar: campo central**	**Municipio: Villagomez**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1003**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: dribling y pase					
Objetivo Especifico:el bote					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. realizamos movimientos suaves y muy bien dirigi	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento: ejercicios tren inferior y tren supe	Calentamiento	**x**	10	campo deportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

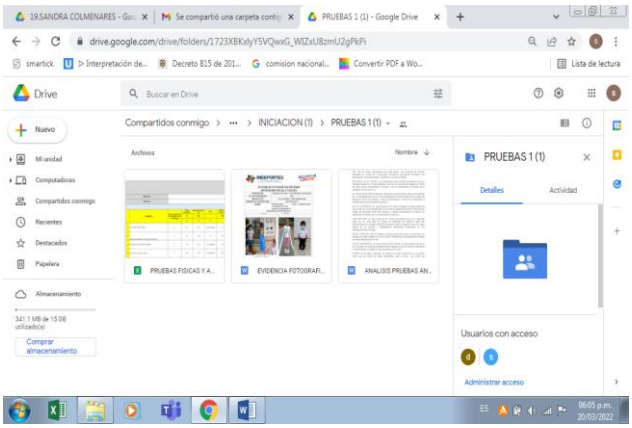
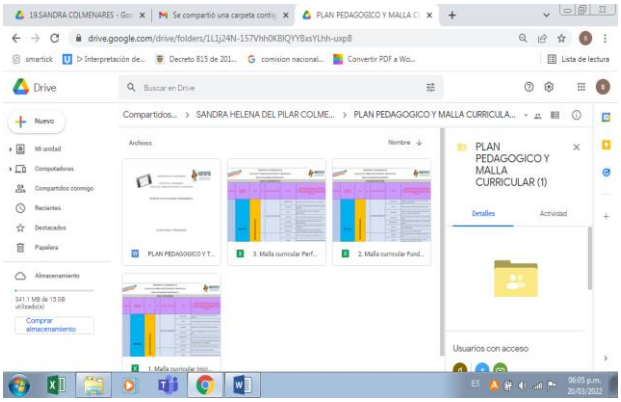
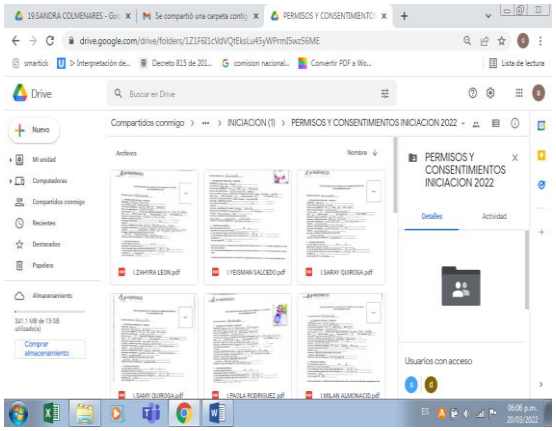
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**campo deportivo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. muestra buen rendimiento tra varios minutos de	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recorre a velocidad cortas distancias.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

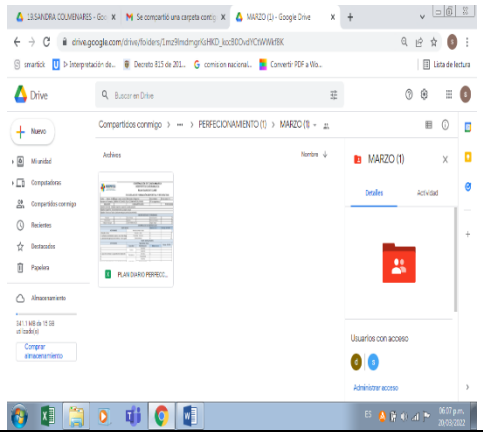
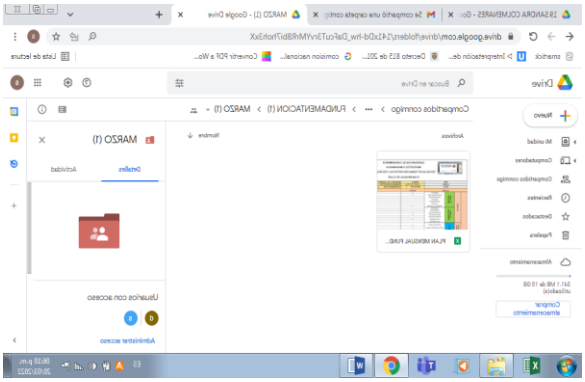
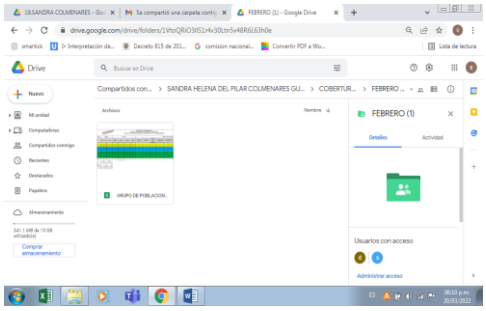
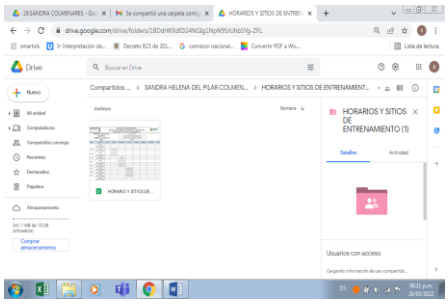
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se acopla alasdiferentes actividades	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. reconoce las cualidades propias y laas de sus com	Diferenciación	x	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER : logra desplazarse a una velocidad consid			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		N/A	
11.			
12.Reconoce la importancia de una buena hidraacid			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

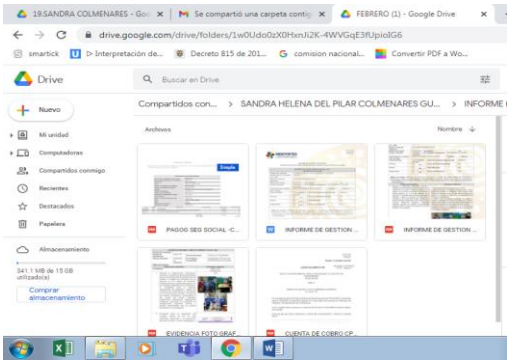
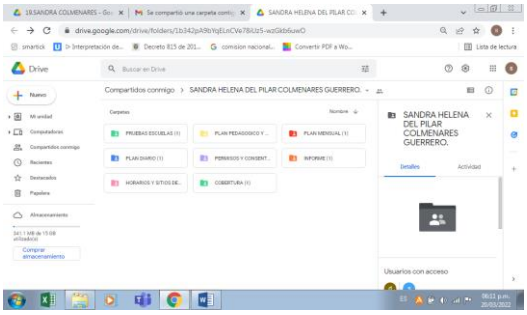
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. botar en diversas posiciones de pie,sentado,tuml	**x**				**campo deportivo,balones,silbato**
2. el jugador se desplaza en cuadrupedia	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de espalda: eleva un hombro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**campo deportivo**

Nombre del formador:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**
Firma formador	Sandra Colmenares G

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DEL TRABAJO REALIZADO EN EL DRIVE	
FORMADORA: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO	
CONTRART N. 391 – DEPORTE - BALONCESTO	
MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA	
1.a) Tabulación pruebas físicas y antropométricas grupo iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. b). Análisis pruebas físicas y antropométricas grupo iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. c). Evidencia fotográfica de la realización de las pruebas físicas y antropométricas.	
. 2. Plan pedagógico y malla pedagógica, grupo iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.	
3. Permisos y consentimientos de los tres grupos, Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.	

4. Sesiones de clases diarias para cada uno de los grupos iniciación, fundamentación, perfeccionamiento.	
5. Sesiones de clases mensuales para cada uno de los grupos iniciación, fundamentación, perfeccionamiento.	
6.formato poblacional general Horarios y sitios de entrenamiento	 

7. Archivos entrega de informe.	
8. Actualización del drive.	

SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO.

FORMADORA.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	BIENVENIDA	X				
			LICACION TEMATICA DETRAE	X				
			ROPOMETRICAS; TOMA DEL	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X				
			PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X				
			PRUEBA 50 METROS	X				
			PRUEBA 20 METROS	X				
		ELEMENTOS TACTICOS	PRUEBA SHUTLER RUN	X				
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	STATURA SENTADO Y ENVER	X				
			PRUEBA 3OO METROS	X				
			TEST DE LEGER	X				
			MA CORPORAL,AJUSTE POS	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EQUEMA CORPORAL	X				
			AJUSTE POSTURAL	X				
			JORNADA RECREATIVA	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EQUEMA CORPORAL	X				
			AJUSTE POSTURAL	X				
			JORNADA RECREATIVA	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION	X			
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	BIENVENIDA	X			
			LICACION TEMATICA DETRAE	X			
			ROPOMETRICAS; TOMA DEL	X			
		ELEMENTOS TACTICOS					
				N/A			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y			

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X				
			PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X				
			PRUEBA 50 METROS	X				
			PRUEBA 20 METROS	X				
		ELEMENTOS TACTICOS	PRUEBA SHUTLER RUN	X				
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	STATURA SENTADO Y ENVER	X				
			PRUEBA 3OO METROS	X				
			TEST DE LEGER	X				
			MA CORPORAL,AJUSTE POS	X				
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EQUEMA CORPORAL	X				
			AJUSTE POSTURAL	X				
			JORNADA RECREATIVA	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EQUEMA CORPORAL	X				
			AJUSTE POSTURAL	X				
			JORNADA RECREATIVA	X				
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	SEPTIEMBRE	MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA	
LUGAR:	CAMPO CENTRAL	HORARIO DE PRACTICA: 2:00PM	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO X

			CLASES	SEPTIEMBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	X		
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	BIENVENIDA	X		
			LICACION TEMATICA DETRAE	X		
			ROPOMETRICAS; TOMA DEL	X		
		ELEMENTOS TACTICOS				
				N/A		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y		

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM			
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO** **X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X				
			PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X				
			PRUEBA 50 METROS	X				
			PRUEBA 20 METROS	X				
		ELEMENTOS TACTICOS	PRUEBA SHUTLER RUN	X				
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO** **X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	STATURA SENTADO Y ENVER	X				
			PRUEBA 3OO METROS	X				
			TEST DE LEGER	X				
			MA CORPORAL,AJUSTE POS	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EQUEMA CORPORAL	X				
			AJUSTE POSTURAL	X				
			JORNADA RECREATIVA	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM			
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EQUEMA CORPORAL	X				
			AJUSTE POSTURAL	X				
			JORNADA RECREATIVA	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**OCTUBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	BIENVENIDA	X				
			LICACION TEMATICA DETRAE	X				
			ROPOMETRICAS; TOMA DEL	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X				
			PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X				
			PRUEBA 50 METROS	X				
			PRUEBA 20 METROS	X				
		ELEMENTOS TACTICOS	PRUEBA SHUTLER RUN	X				
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	STATURA SENTADO Y ENVER	X				
			PRUEBA 3OO METROS	X				
			TEST DE LEGER	X				
			MA CORPORAL,AJUSTE POS	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EQUEMA CORPORAL	X				
			AJUSTE POSTURAL	X				
			JORNADA RECREATIVA	X				
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION	X			
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	BIENVENIDA	X			
			LICACION TEMATICA DETRAE	X			
			ROPOMETRICAS; TOMA DEL	X			
		ELEMENTOS TACTICOS					
				N/A			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y			

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION	X			
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X			
			PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X			
			PRUEBA 50 METROS	X			
			PRUEBA 20 METROS	X			
		ELEMENTOS TACTICOS	PRUEBA SHUTLER RUN	X			
				N/A			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y			

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION	X			
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	STATURA SENTADO Y ENVER	X			
			PRUEBA 3OO METROS	X			
			TEST DE LEGER	X			
			MA CORPORAL,AJUSTE POS	X			
		ELEMENTOS TACTICOS					
				N/A			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y			

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION	X			
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EQUEMA CORPORAL	X			
			AJUSTE POSTURAL	X			
			JORNADA RECREATIVA	X			
		ELEMENTOS TACTICOS					
				N/A			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y			

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	OCTUBRE	MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA	
LUGAR:	CAMPO CENTRAL	HORARIO DE PRACTICA: 2:00PM	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO X

			CLASES	OCTUBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	X		
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	BIENVENIDA	X		
			LICACION TEMATICA DETRAE	X		
			ROPOMETRICAS; TOMA DEL	X		
		ELEMENTOS TACTICOS				
				N/A		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y		

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	OCTUBRE	MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA	
LUGAR:	CAMPO CENTRAL	HORARIO DE PRACTICA: 2:00PM	
NIVEL	INICIACIÒN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO X

			CLASES	OCTUBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	X		
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X		
			PRUEBA SALTO HORIZONTAL	X		
			PRUEBA 50 METROS	X		
			PRUEBA 20 METROS	X		
		ELEMENTOS TACTICOS	PRUEBA SHUTLER RUN	X		
				N/A		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y		

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	STATURA SENTADO Y ENVER	X				
			PRUEBA 3OO METROS	X				
			TEST DE LEGER	X				
			MA CORPORAL,AJUSTE POS	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				CAMPO CENTRAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EQUEMA CORPORAL	X				
			AJUSTE POSTURAL	X				
			JORNADA RECREATIVA	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
				N/A				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RDINATIVOS Y PRUEBAS FISICAS Y				

FIRMA FORMADOR:

SANDRA HELENA DELPILAR COLMENARES GUERRERO

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE OCTUBRE DEL 2022																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA[.] NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1	**1,072,196,203**	LUIS ANGEL LOPEZ URBINA	7	31		26	1.31		0.655	71		35.5	56		28
2	**1,072,670,043**	ANDRES MAURICIO LEON PASCAGAZA.	7	25			1.25			70			64		
3	**1,076,418,653**	LUIS FELIPE SANCHES PAVA	7	28			1.31			63			57		
4	**1,068,506,963**	ALISON NICOL CANTERO F.	6	29			1.29			68			52		
5	**1,030,668,927**	JULIAN DAVID CARDENAS GAMBA.	6	26			1.28			66			52		
6	**1,021,689,090**	KIMMY ALEJANDRA VASQUEZ SIERRA	8	30			1.37			70			52		
7	**1,028,952,272**	ALAN DAMIAN VICENTE GOMEZ.	7	25			1.26			63			53		
8	**1,028,501,354**	AIMMY ALEJANDRA VICENTE GOMEZ	8	27			1.31			70			57		
9	**1,076,716,500**	JUANA MARIANA LEON PASCAGAZA.	6	27			1.11			58			54		
10	**1,076,716,547**	DAYANA SANABRIA PUENTES	8	27			1.32			67			58		
11	**1,075,578,043**	ALVER JOSUE NOVOA ORJUELA	8	26			1.28			69			57		
12	**1,076,716,443**	MILAN SANTIAGO ALMONACID GARZON	6	29			1.3			70			59		
13	**1,073,710,003**	PAOLA SOFIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	8	27			1.31			69			61		
14	**1,076,716,490**	SAMMY JULIETSY QUIROGA PERILLA	8	22			1.26			67			62		
15	**1,076,716.93**	KENDRI SARAY QUIROGA PERILLA	9	30			1.31			64			56		
16	**1,076,718,542**	EMANUEL REYES CONTRERAS	6	31			1.33			66			51		
17	**1,073,608,710**	JESMANI JHOEL SALCEDO CAICEDO	6	27			1.31			70			52		
18	**1,073,608,927**	JUAN DAVIS GARZON TORREZ	8	26			1.32			69			57		
19	**1,069,129,281**	ERIKA YORMAR GALLO	6	32			1.34			65			51		
20	**1,011,411,190**	ANGELES DIAS CASTAÑO	6	27			1.35			68			56		
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
101															
102															
103															
104															
105															
106															
107															
108															
109															
110															
111															
112															
113															
114															
115															
116															
117															
118															
119															
120															

MUNICIPIO EVALUADO:	
FORMADOR:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1	1075673885	Dilan Felipe Medina Gomez	10	44		22	1.52		0.76	70		35	56		28
2	1076716393	Salome Ballalba Torres	9	35			1.36			71			50		
3	1076896432	Sheril Danely Ramirez Garzon	9	33			1.39			72			53		
4	1075674280	Yerly Andrey Orjuela Ortiz	9	28			1.29			70			60		
5	1020890598	Dilan Kamel Cuenca Ramirez	11	38			1.47			70			64		
6	1076716439	Kevin Yair Orjuela Pascagaza	9	36			1.48			69			58		
7	1020960365	Jimm Dereck Gomez Moreno	8	37			1.39			71			64		
8	1033773779	Kleir Jacob Leal Leon.	9	34			1.46			70			64		
9	1076716433	Luisa Fernanda Pascagaza Vargas	9	28			1.34			69			57		
10	1206215064	Laura Daniela Urbina Rodriguez	10	34			1.47			72			67		
11	1076716368	Susana Pascagaza Rodriguez	10	32			1.44			74			55		
12	1076432597	Edinier Sorey Cañizales Urueche	10	28			1.39			76			60		
13	1070015399	Maria Jose Cardena Moreno	9	28			1.38			73			56		
14	1089234598	Yerly Jhoana Fonseca Fonseca	10	34			1.41			68			77		
15	1076716416	Brenner Andres Ramos Maecha	9	33			1.39			60			82		
16	1115793364	Kevin Santiago Montilla Ramirez	10	36			1.39			70			76		
17	1076710362	Maria Camila Orjuela Pascagaza	11	30			1.42			72			77		
18	1170964554	DOMINGO GUTIERREZ CARMONA.	9	31			1.41			71			82		
19	10276716413	BARRON SANT BURNANO PUENTES	10	28			1.41			68			76		
20	1076716407	LAURA YULIANA VARGAS AMAYA.	9	34			1.41			62			77		
21	1189714842	FABIAN CAMILO GALEANO MUÑOZ	10	30			1.45			68			86		
22	1076716349	JEFRY STIVEN QUIROGA PERILLA	11	36			1.43			74			61		
23	1031823087	MATIAS MARTINEZ ACOSTA	12	35			1.49			75			64		
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
101															
102															
103															
104															
105															
106															
107															
108															
109															
110															
111															
112															
113															
114															
115															
116															
117															
118															
119															
120															

MUNICIPIO EVALUADO:	
FORMADOR:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA[,] NI PUNTO [.])	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL			ESTATURA DE PIE			ESTATURA SENTADO			PERIMETRO DE CINTURA		
				KG			CMS.			CMS.			CMS.		
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1	1069128877	KAREN SOFIA HERRERA	14	62		31	1.64		0.82	77		38.5	75		37.5
2	1014864694	PAULA ANDREA LÓPEZ	15	68			1.75			85			76		
3	1073567982	Daniela Yarlina Perilla Prada	13	50			1.54			73			87		
4	1020885697	ANGELSANTIAGO PUENTES CURACA	14	76			1.66			78			72		
5	107671610	KENNY MALAVER	16	57			1.61			71			74		
6	1069128925	SANDRA MILENA GALLO PEREZ	14	55			1.63			70			82		
7	1079546789	LAURA CAMILA PUENTES CURACA+	13	54			1.62			71			86		
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
101															
102															
103															
104															
105															
106															
107															
108															
109															
110															
111															
112															
113															
114															
115															
116															
117															
118															
119															
120															

MUNICIPIO EVALUADO:	
FORMADOR:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CONTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LUIS ANGEL LOPEZ URBINA	7	4.76	4.74	4.75	FALSE	6		1.09	1.12			16	28	22	40	14.06	
2	ANDRES MAURICIO LEON PASCAGAZA	7	4.45	4.63	4.54	FALSE	7		1.12	1.15			17	24	20.5	50	14.17	
3	JULIAN DAVID CARDENAS GAMBA	7	4.29	4.31	4.30	FALSE	6		1.09	1.13			13	23	18	60	13.18	
4	Allison Nicoll Cantero Fajardo	7	3.87	3.79	3.83	FALSE	6		1.12	1.14			22	25	23.5	FALSE	14.93	
5	Laura Valentina Valvuena Rojas	6	3.64	3.66	3.65	FALSE	5		1.13	1.17			25	29	27	FALSE	16.49	
6	Cimmy Alejandra Vasquez Sierra.	6	4.56	4.57	4.57	FALSE	6		1.14	1.16			33	37	35	FALSE	17.22	
7	ALAN DAMIAN VICENTE GOMEZ.	8	5.21	5.19	5.20	FALSE	5		1.09	1.13			28	19	23.5	FALSE	23.45	
8	MARIA ALEJANDRA VICENTE GOMEZ.	7	4.87	4.85	4.86	FALSE	4		1.13	1.16			19	25	22	40	19.46	
9	MARIA MARIANA LEON PASCAGAZA.	8	4.27	4.23	4.25	FALSE	3		1.11	1.17			31	33	32	FALSE	21.76	
10	Dannna Sanabria Puentes	6	3.43	3.49	3.46	S0	3		1.13	1.16			43	42	42.5	FALSE	28.97	
11	ALVER JOSUE NOVOA ORJUELA	8	4.21	4.25	4.23	FALSE	5		1.34	1.36			55	47	51	FALSE	18.12	
12	JHUAN SANTIAGO ALMONACID GARZON	8	4.75	4.73	4.74	FALSE	5		1.18	1.21			29	31	30	FALSE	18.98	
13	Paola Sofia Rodriguez Rodriguez	6	4.45	4.44	4.45	FALSE	4		1.21	1.22			39	37	38	FALSE	21.58	
14	JHANNY JULIETH QUIROGA PERILLA	8	3.87	3.89	3.88	FALSE	3		1.18	1.21			41	43	42	FALSE	24.32	
15	KENDRI SARAY QUIROGA PERILLA	8	3.98	3.96	3.97	FALSE	4		1.19	1.21			52	46	49	FALSE	21.35	
16	Emanuel Reyes Contreras	9	3.76	3.77	3.77	FALSE	3		1.08	1.11			52	49	50.5	FALSE	16.97	
17	Jeisman Jhoel Salcedo Caicedo	6	4.28	4.29	4.29	FALSE	2		1.25	1.27			47	24	35.5	FALSE	18.46	
18	Juan David Garzon Torres	6	4.31	4.29	4.30	FALSE	3		1.22	1.23			36	34	35	FALSE	23.97	
19	Erika Yorimaa Gallo	8	3.75	3.76	3.76	FALSE	2		1.31	1.34			27	25	26	FALSE	15.16	
20	Angeles Diaz Castaño	6	4.33	4.31	4.32	FALSE	3		1.12	1.11			19	20	19.5	FALSE	18.73	
21			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
22			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
23			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
24			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
25			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
26			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
27			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
28			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
29			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
30			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
31			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
32			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
33			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
34			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
35			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
36			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
37			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
38			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
39			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
40			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
41			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
42			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
43			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
44			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
45			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
46			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
47			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
48			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
49			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
50			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
51			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
52			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
53			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
54			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
55			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
56			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
57			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
58			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
59			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
60			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
61			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
62			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
63			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
64			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
65			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
66			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
67			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
68			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
69			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
70			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
71			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
72			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
73			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
74			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
75			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
76			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
77			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
78			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
79			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
80			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
81			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
82			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
83			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
84			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
85			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
86			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
87			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
88			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
89			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
90			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
91			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
92			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
93			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
94			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
95			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
96			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
97			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
98			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
99			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
100			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
101			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
102			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
103			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
104			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
105			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
106			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
107			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
108			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
109			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
110			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
111			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
112			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
113			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
114			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
115			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
116			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
117			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
118			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
119			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
120			0	0	0.00	100							0	0	0	100		

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR :

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CONTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Dilan Felipe Medina Gomez	10	3.67	3.65	3.66	FALSE	6.00	FALSE	1.15	1.18			16	17	16.5	50	11.49	
2	Salome Babativa Tomez	9	3.74	3.77	3.76	FALSE	2		1.35	1.37			16	16	16	50	10.32	
3	Sharol Daniely Ramirez Garzon	9	4.17	4	4.09	FALSE	3		1.31	1.34			41	42	41.5	FALSE	10.18	
4	Yerly Andrey Orjuela Ortiz.	9	4.63	4.61	4.62	FALSE	3		1.31	1.33			13	14	13.5	70	10.21	
5	Kevin Yair Orjuela Pecagaza	9	3.55	3.53	3.54	FALSE	2		1.44	1.42			43	44	43.5	FALSE	10.21	
6	Jimm Derieck Gomez Moreno	8	3.79	3.71	3.75	FALSE	2		1.45	1.47			45	47	46	FALSE	10.29	
7	Edwin Jacob Leon Leon.	9	3.28	3.24	3.26	50	2		1.31	1.35			29	31	30	FALSE	12.32	
8	Luisa Fernanda Pascagaza Vargas.	9	3.46	3.43	3.45	FALSE	6		1.16	1.21			42	45	43.5	FALSE	13.38	
9	Laura Daniela Urbina Rodriguez	10	4.23	4.22	4.23	FALSE	7		1.41	1.43			37	38	37.5	FALSE	10.12	
10	Susana Pascagaza Rodriguez.	10	3.69	3.67	3.68	FALSE	5		1.25	1.27			52	49	50.5	FALSE	11.1	
11	Ednar Sirley Cañizales Urueña	10	4.37	4.36	4.37	FALSE	3		1.31	1.34			46	49	47.5	FALSE	12.18	
12	Maria Jose Cardena Moreno	9	3.75	3.72	3.74	FALSE	3		1.32	1.33			39	42	40.5	FALSE	11.21	
13	Emily Jhoana Fonseca Fonseca	10	3.68	3.64	3.66	FALSE	2		1.29	1.31			48	47	47.5	FALSE	10.3	
14	Jimmer Andres Ramos Maecha	9	3.65	3.62	3.64	FALSE	3		1.31	1.36			46	44	45	FALSE	12.12	
15	Kevin Santiago Montilla Ramirez	10	4.21	4.22	4.22	FALSE	7		1.35	1.37			39	43	41	FALSE	11.21	
16	JUANDIEGO GUTIERREZ CARMONA.	9	4.39	4.37	4.38	FALSE	2		1.41	1.42			48	51	49.5	FALSE	12.23	
17	RAMON SANT BURBANO PUENTES	10	3.57	3.55	3.56	FALSE	3		1.29	1.31			46	39	42.5	FALSE	12.31	
18	LAURA YULIANA VARGAS AMAYA.	9	3.74	3.72	3.73	FALSE	2		1.31	1.33			25	28	26.5	FALSE	11.46	
19	FABIAN CAMILO GALEANO MUÑOZ	10	4.35	4.32	4.34	FALSE	7		1.39	1.42			39	36	37.5	FALSE	12.27	
20				0	0.00	100								0	0	100		
21			0	0	0.00	100								0	0	100		
22			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
23			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
24			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
25			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
26			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
27			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
28			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
29			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
30			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
31			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
32			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
33			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
34			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
35			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
36			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
37			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
38			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
39			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
40			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
41			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
42			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
43			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
44			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
45			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
46			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
47			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
48			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
49			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
50			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
51			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
52			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
53			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
54			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
55			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
56			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
57			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
58			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
59			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
60			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
61			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
62			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
63			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
64			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
65			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
66			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
67			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
68			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
69			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
70			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
71			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
72			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
73			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
74			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
75			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
76			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
77			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
78			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
79			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
80			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
81			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
82			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
83			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
84			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
85			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
86			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
87			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
88			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
89			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
90			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
91			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
92			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
93			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
94			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
95			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
96			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
97			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
98			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
99			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
100			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
101			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
102			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
103			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
104			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
105			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
106			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
107			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
108			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
109			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
110			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
111			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
112			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
113			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
114			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
115			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
116			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
117			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
118			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
119			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
120			0	0	0.00	100							0	0	0	100		

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR :

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recomito)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DILAN KENET CURACA RAMIREZ	11	3.55	3.52	3.54	FALSE	2	FALSE	**1.47**	**1.51**	**1.49**		47	38	42.5	FALSE	11.23	60
2	MARIA CAMILA ORJUELA PASCAGAZA	11	3.34	3.31	3.33	FALSE	4	FALSE	1.39	1.42			36	27	31.5	FALSE	10.35	70
3	JEFFRY STIVEN QUIROGA PERILLA	11	3.45	3.42	3.44	FALSE	5	FALSE	1.42	1.43			39	37	38	FALSE	11.28	60
4	MATIAS MARTINEZ ACOSTA	12	3.37	3.36	3.37	FALSE	6	FALSE	1.47	1.48			43	46	44.5	FALSE	10.49	70
5	DENIS YANINE PERILLA PRADA	13	3.39	3.28	3.34	FALSE	5	FALSE	1.52	1.54			39	35	37	FALSE	10.36	70
6	LAURA CAMILA PUENTES CURACA.	13	4.12	3.59	3.86	FALSE	5	FALSE	1.48	1.51			28	31	29.5	FALSE	10.56	70
7			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
8			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
9			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
10			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
11			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
12			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
13			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
14			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
15			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
16			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
17			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
18			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
20			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
21			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
22			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
23			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
24			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
25			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
26			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
27			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
28			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
29			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
30			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
31			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
32			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
33			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
34			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
35			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
36			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
37			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
38			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
39			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
40			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
41			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
42			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
43			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
44			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
45			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
46			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
47			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
48			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
49			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
50			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
51			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
52			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
53			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
54			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
55			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
56			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
57			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
58			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
59			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
60			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
61			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
62			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
63			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
64			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
65			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
66			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
67			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
68			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
69			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
70			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
71			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
72			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
73			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
74			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
75			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
76			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
77			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
78			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
79			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
80			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
81			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
82			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
83			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
84			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
85			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
86			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
87			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
88			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
89			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
90			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
91			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
92			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
93			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
94			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
95			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
96			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
97			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
98			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
99			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
100			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
101			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
102			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
103			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
104			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
105			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
106			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
107			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
108			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
109			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
110			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
111			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
112			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
113			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
114			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
115			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
116			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
117			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
118			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
119			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
120			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR :

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	30 METROS LANZADOS SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorridos)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	KAREN SOFIA HERRERA	14	3.56	3.54	3.55	FALSE	4	FALSE	**1.37**	**1.38**	**1.375**	180	35	38	36.5	FALSE	13.29	FALSE
2	PAULA ANDREA LÓPEZ	15	3.23	3.26	3.25	FALSE	4	FALSE	1.78	1.76			41	46	43.5	FALSE	12.43	40
3	ANGELSANTIAGO PUENTES CUACA	14	4.12	4.11	4.12	FALSE	3	FALSE	1.56	1.57			34	33	33.5	FALSE	12,.67	FALSE
4	YENNY MALAVER	16	3.58	3.57	3.58	FALSE	3	FALSE	1.61	1.62			38	37	37.5	FALSE	12.83	FALSE
5	SANDRA MELENA GALLO PEREZ	14	4.29	4.16	4.23	FALSE	3	FALSE	1.49	1.49			37	36	36.5	FALSE	12.79	FALSE
6			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
7			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
8			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
9			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
10			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
11			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
12			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
13			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
14			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
15			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
16			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
17			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
18			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
19			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
20			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
22			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
23			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
24			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
25			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
26			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
27			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
28			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
29			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
30			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
31			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
32			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
33			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
34			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
35			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
36			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
37			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
38			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
39			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
40			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
41			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
42			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
43			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
44			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
45			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
46			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
47			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
48			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
49			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
50			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
51			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
52			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
53			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
54			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
55			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
56			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
57			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
58			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
59			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
60			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
61			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
62			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
63			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
64			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
65			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
66			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
67			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
68			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
69			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
70			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
71			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
72			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
73			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
74			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
75			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
76			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
77			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
78			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
79			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
80			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
81			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
82			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
83			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
84			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
85			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
86			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
87			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
88			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
89			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
90			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
91			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
92			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
93			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
94			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
95			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
96			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
97			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
98			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
99			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
100			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
101			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
102			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
103			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
104			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
105			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
106			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
107			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
108			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
109			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
110			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
111			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
112			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
113			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
114			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
115			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
116			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
117			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
118			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
119			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
120			0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
	MUNICIPIO EVALUADO:																	
	FORMADOR :																	

ANALISIS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS BALONCESTO

ANALISIS GENERAL

INICIACION.

IMC: DE 20 niños, encontramos que este grupo se encuentra de manera aceptable en cuanto su composición corporal.se recomienda brindarles una alimentación más balanceada y mantener su cuerpo hidratado.

TEST DEL BASTON: de 20 niños evaluados, observamos que en esta prueba se encuentran en un porcentaje medio, por la cual se trabajara de manera intensiva para mejorar sus reflejos.

20 MTS LISOS: de igual forma de 20 niños evaluados en esta prueba se encuentran en un porcentaje bajo, por la cual se trabajara de manera intensiva por medio de ejercicios como los suicidios y relevos aumentando su tiempo de realización a medida que va evolucionando el alumno.

SHUTLER 4X10MTS: en esta prueba de 20 niños encontramos que en su totalidad están en un nivel bajo en cuanto su velocidad de reacción, para ello intensificaremos el trabajo realizando pequeños piques exigiendo cada vez mejor tiempo en la prueba y realizásemos secuencias progresivas en los desplazamientos a realizar.

SALTO LARGOL SIN IMPULSO: de igual manera de20 infantes, en esta prueba obtuvieron un nivel bajo, sin embargo se debe también trabajar en su tren inferior modificando e intensificando el trabajo de fuerza explosiva en el niño

LEGER: de 20 niños evaluados, se observa un bajo rendimiento en su estado físico, por tal motivo se debe intensificar, poco a poco por medio de calentamientos progresivos, ayudados por la ejecución de suicidios progresivos.

RANGO	IMC	BASTON	20 MTS	LEGER	SHUTLER 4X10	S.LARGO
50-100	12	6	5	7	5	9
0-49	8	14	15	13	15	11
TOTAL	20	20	20	20	20	20

ANALISIS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS BALONCESTO

ANALISIS GENERAL

FUNDAMENTACION.

IMC: DE 23 niños, encontramos que este grupo se encuentra de manera aceptable en cuanto su composición corporal.se recomienda brindarles una alimentación más balanceada y mantener su cuerpo hidratado.

TEST DEL BASTON: de 20 niños evaluados, observamos que en esta prueba se encuentran en un porcentaje medio, por la cual se trabajara de manera intensiva para mejorar sus reflejos.

20 MTS LISOS: de igual forma de 23 niños evaluados en esta prueba se encuentran en un porcentaje aceptable, por la cual se trabajara de manera intensiva por medio de ejercicios como los suicidios y relevos aumentando su tiempo de realización a medida que va evolucionando el alumno.

SHUTLER 4X10 MTS: en esta prueba de 23 niños encontramos que en su totalidad están en un nivel medio en cuanto su velocidad de reacción, para ello intensificaremos el trabajo realizando pequeños piques exigiendo cada vez mejor tiempo en la prueba y realizásemos secuencias progresivas en los desplazamientos a realizar.

SALTO LARGO SIN IMPULSO: DE 23 infantes, en esta prueba obtuvieron un nivel bajo, sin embargo se debe trabajar en su tren inferior modificando e intensificando el trabajo de fuerza explosiva en el niño.

LEGER: de 23 niños evaluados, se observa un bajo rendimiento en su estado físico, por tal motivo se debe intensificar, poco a poco por medio de calentamientos progresivos, ayudados por la ejecución de suicidios progresivos.

RANGO	IMC	BASTON	20 MTS	LEGER	SHUTLER 4X 10	S.LARGO
50-100	20	19	20	18	15	11
0-49	3	4	3	5	8	12
TOTAL	23	23	23	23	23	23

ANALISIS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS BALONCESTO

ANALISIS GENERAL

PERFECCIONAMIENTO.

IMC: DE 7 jóvenes, encontramos que este grupo se encuentra de manera aceptable en cuanto su composición corporal.se recomienda brindarles una alimentación más balanceada y mantener su cuerpo hidratado.

TEST DEL BASTON: de 20 niños evaluados, observamos que en esta prueba se encuentran en un porcentaje medio, por la cual se trabajara de manera intensiva para mejorar sus reflejos.

20 MTS LISOS: de igual forma de 7 jóvenes evaluados en esta prueba se encuentran en un porcentaje bajo, por la cual se trabajara de manera intensiva por medio de ejercicios como los suicidios y relevos aumentando su tiempo de realización a medida que va evolucionando el alumno.

SHUTLER 4X10 MTS: en esta prueba de 7 jóvenes encontramos que en su totalidad están en un nivel bajo en cuanto su velocidad de reacción, para ello intensificaremos el trabajo realizando pequeños piques exigiendo cada vez mejor tiempo en la prueba y realizásemos secuencias progresivas en los desplazamientos a realizar.

SALTO LARGO SIN IMPULSO: de igual manera de 7 jóvenes, en esta prueba obtuvieron un nivel bajo, sin embargo se debe también trabajar en su tren inferior modificando e intensificando el trabajo de fuerza explosiva en el niño

LEGER: de 7 jóvenes evaluados, se observa un bajo rendimiento en su estado físico, por tal motivo se debe intensificar, poco a poco por medio de calentamientos progresivos, ayudados por la ejecución de progresivos.

RANGO	IMC	BASTON	20 MTS	LEGER	SHUTLER 4X10	S.LARGO
50-100	7	2	2	1	3	4
0-49	0	5	5	6	4	3
TOTAL	7	7	7	7	7	7

g

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS		
FORMADOR	**SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO**	
No DE CONTRATO	**391**	
MUNICIPIO	**VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
NIVEL	**IINICIACION** **FUNDAMENTACIÓN** **PERFECCIONAMIENTO**	**MES: MAYO 2022**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

1. TALLA	2. PESO
	
3. ESTATURA SENTADO	4. PERIMETRO CINTURA
	
5. TEST BASTON	6. 20 METROS LISOS
	

7. SHUTLER 4 X 10	8. TEST DE LEGER
	
9. SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO LARGO SIN IMPULSO
	

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE VILLAGÓMEZ

HACE CONSTAR:

Que SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO **identificada con la Cédula de Ciudadanía No.** 52.601.161 **de** Pacho; Cundinamarca **presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE** BALONCESTO**, durante el período comprendido entre el** 1 **de** Septiembre **de 2022 al** 30 **de** Septiembre **de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.**

La presente se expide a los 03 días del mes de Octubre **de 2022.**

Jerson Stiven Romero Gómez
Coordinador Deportes; Cultura y Turismo

Calle 5 No. 3 - 41 Palcacio Municipal
Nit: 899.999.447 - 8 / Código postal 254030
Teléfono: 310 2657305
alcaldia@villagomez-cundinamarca.gov.co
www.villagomez-cundinamarca.gov.co
Villagómez - Cundinamarca - Colombia

APOYOS CON FECHAS Y LUGARES
MUNICIPIO:VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA
DEPORTE: BALONCESTO
FORMADORA: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO

INTERCOLEGIADOS ZONA RIONEGRO SEDE PACHO CUNDINAMARCA	CATEGORIA PRE JUVENIL 9 AL 11 DE AGOSTO
	
INTERCOLEGIADOS ZONA RIONEGRO SEDE PACHO CUNDINAMARCA	CATEGORIA JUVENIL 16 AL 18 DE AGOSTO
	

FECHAS DE LAS CAPACITACIONES Y REUNIONES DE POLITICA PÚBLICA

- Fecha de la única capacitación convocada por el gestor regional licenciado Diego Sandoval, tema Políticas públicas, inclusión y deporte formativo, el día 17 de febrero a las 8:00 am, en el municipio de pacho Cundinamarca. capacitador Nelson Arevalo.



A continuación nombro los archivos presentados sobre el tema de política pública del deporte Villagómez Cundinamarca.

- Soporte de la convocatoria
- Lista de asistencia
- Soporte fotográfico
- Tabulación en archivo Excel

Seguidamente presento los cuatro (4) archivos en modo PDF.


#DeporteQueProgresa
INVITACIÓN FORMULACIÓN
POLÍTICA PÚBLICA
Deporte, Recreación y Actividad Física
MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA
FECHA: 15 DE JUNIO
HORA:2:00 PM
LUGAR: SALON PLAZOLETA
FORMADORA
Sandra Colmenares Guerrero
TEL:3103084340
Villagomez


1:27
Intercolegiados 2023
B, B, B, B, B, B, B. b, Erika Lud...
Hoy
Los mensajes y las llamadas están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Toca para obtener más información.
INVITACIÓN FORMULACIÓN
POLÍTICA PÚBLICA


Ciclismo Buena Vist...
Buena , Buena Vista , Buena Vi...
Reenviado
INVITACIÓN FORMULACIÓN
POLÍTICA PÚBLICA
convocatoria política pública...
743 kB · PPTX
1:21 p. m.


1:28
Baloncesto chikis
B, B, B, B, B, B. alan Y, B. mari...
Hoy
Los mensajes y las llamadas están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Toca para obtener más información.
INVITACIÓN FORMULACIÓN
POLÍTICA PÚBLICA

INDEPORTES

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

POLITICA PUBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL: DIEGO DANDOVAL | **MUNICIPIO:** VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA

FORMADOR : SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO | **FECHA :** JUNIO 15 DE 2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Ana Leonor Muñoz H.	20800471	3133397392	Villagómez	Docente	ANA MUÑOZ
2	Milady Buitrago Muñoz	1076776381	3223048039	Villagómez	Madre / familia	Milady Buitrago
3	David Pascagaza C.	1016072862	3223847521	villagómez	Deporte Municip.	
4	Diana Rodriguez Diaz	1024023142	3134495397	Villagómez	Madre / familia	
5	Angela Marcela Sarmiento	23996025	3208089075	Villagómez	Madre / familia	Angela Sarmiento
6	María Gonzalez. R.	52208385	3124605344	Villagómez	Madre / familia	María Gonzalez
7	Sonia Rodriguez prada	35257417	3213524146	Villagómez	Madre/familia	Sonia Rodriguez
8	Androol Mendez Sanchez	1076656208	3213789199	Villagómez	Deporte Municipal	
9	Erika María perilla	1076710041	3173484124	Villagómez	Ludoteca HPZ	ERIKA PERILLA
10	Mayerly Pachón Perez	2078049721	3213503987	Villagómez	Coord. Pic Munic.	
11	Soraida Cardenas C	20794324	3124810800	Villagómez	Madre/familia	soraida cardenas
12	Rosana Ramirez	1033791321	3137258391	Villagómez	Biblioteca H/PZ	Rosana Ramirez
13	Gerardo Pradra	107789427	3124169148	Villagómez	Padre/familia	Gerardo Prada
14	Juan carlos Perez silva	1064893611	3107254809	Villagómez	Padre/familia	
15	Blanca Nivia prada	1020824136	3138769147	Villagómez	Madre/familia	Blanca Prada
16	Sandra colmenares G.	52607161	3103084340	Villagómez	Indeportes	Sandra Colmenares
17						
18						
19						
20						

Escaneado con CamScanner

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
villagomez	Deporte Formativo	Falta profesores	Problema
villagomez	Deporte Formativo	falta programas deportivos	Problema
villagomez	Deporte Formativo	falta de formadores	problema
villagomez	deporte formativo	no se tiene conocimiento del programa	Problema
villagomez	deporte formativo	contratacion de mas formadores ,mejora de programas y capacitaciones	solucion
villagomez	deporte escolar	campos deportivos en mal estado	Problema
villagomez	deporte escolar	pocos torneos	problema
villagomez	deporte escolar	no hay implementacion deportiva	problema
villagomez	deporte escolar	construccion escenarios adecuados y dotacion deportiva	solucion
villagomez	deporte escolar	profesores de educacion fisica en primaria	solucion
villagomez	deporte social comunitario	falta material adecuado	problema
villagomez	deporte social comunitario	no hay integraciones deportivasta con la comunidad	problema
villagomez	deporte social comunitario	realizar integraciones familiares deportivas con la comunidad	solucion
villagomez	deporte social comunitario	dotacion deportiva	solucion
villagomez	deporte competitivo asociado y de alto rendimiento	no hay inversion economica	problema
villagomez	deporte competitivo asociado y de alto rendimiento	apoyo deportivo	problema
villagomez	deporte competitivo asociado y de alto rendimiento	apoyo economico	solucion
villagomez	deporte competitivo asociado y de alto rendimiento	apoyar a niños talento en el municipio	solucion
villagomez	infraestructura eportiva y rcreativa	campos en mal estado	problema
villagomez	infraestructura eportiva y rcreativa	no hay iluminacion	Problema
villagomez	infraestructura eportiva y rcreativa	inversion econimica infraestructura y iluminacion	solucion
villagomez	actividad fisica	programas de actividad fisica a la comunidad	Problema
villagomez	actividad fisica	desconocimiento del tema	Problema
villagomez	actividad fisica	promover programas de actividad fisica y capacitar al personal encargado de esta area	solucion
villagomez	recreacion	capacitaciones	Problema
villagomez	recreacion	personal idoneo	Problema
villagomez	recreacion	contratar instructores capacitados en el area de larecreacion	solucion
villagomez	recreacion	fortalecer programas recreativos	solucion

Ejemplo

INDEPORTES

ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLÍTICA PÚBLICA

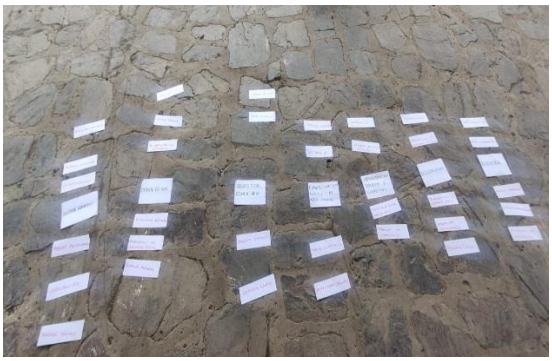
Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: Diego Sandoval — MUNICIPIO: Villagómez

FORMADOR: Sandra Helena del Pilar Colmenares Guerrero. — FECHA: Junio 9 - 2022

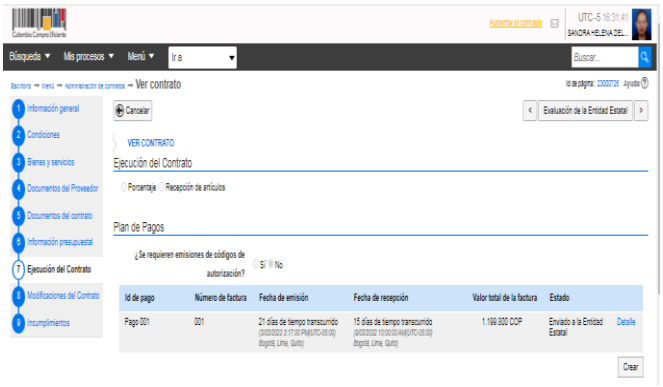
No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Sandra Colmenares G	52.601.161	3103084340	Villagómez	Indeportes	Sandra Colmenares
2	Salome Babativa Torres	1076716393	3112168399	Villagómez	E.F.D. Baloncesto	Salome B.
3	Camila Oyuela Pascagaza	1076716362	3133378347	Villagómez	E.F.D. Baloncesto	Camila Oyuela
4	Yenny Malaver Castro	1076716104	3142179474	Villagómez	EFD Baloncesto	Yenny Malaver C.
5	Jefry Quiroga Perilla	1076716349	3103434423	Villagómez	EFD Baloncesto	JEFRI QUIROGA
6	Ana Jeanes Muñoz Martinez	20800471	3133923992	Villagómez	Docente	Ana Muñoz C
7	Milady Nayely Batiago M	1076716387	3223048034	Villagomez	M. defami. lia	Nayely Batiago
8	DIANA RODRIGUEZ DIAZ	1024523142	3134198397	Villagomez	Aux enfermeri	
9	David Pascagaza Calero	1016072862	3134747109	Villagómez	Deporte M/pio	
10	Angelo Marcelo Saimiento Laiton	23996025	3208089078	Villagomez.	Docente.	Angelo Saimiento
11	Maria Gonzalez R.	52208385	3124605354	Villagómez	comunidad	Maria Gonzalez
12	Sofia Rodriguez Prada	352514-17	3213524140	villagomez	Madre flia	Sofia Rodriguez
13	Eduardo Galeano Rodriguez	1076716376	3132875914	Villagómez	Ministerio DPH	
14	Androol Daviud Hernandez S.	1076656208	3213189799	Villagomez	Deporte. M/pio	
15	Erika Perilla	1076716041	3123484724	Villagómez	Ludoteca M/pal	ERIKA PERILLA
16	Hayely Pedron Perez	1023978873	3213503987	Villagomez	Coordin. PIC	
17						
18						
19						
20						

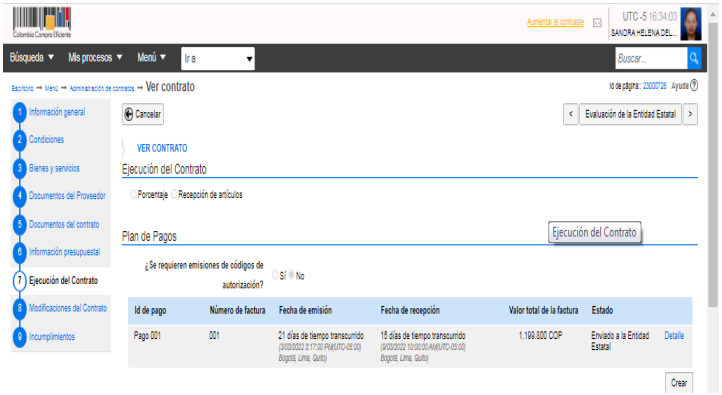
Escaneado con CamScanner

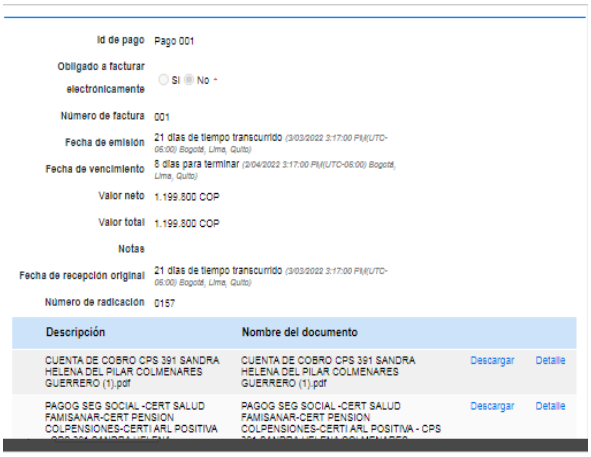
SOPORTE FOTOGRAFICO DE LA POLITICA PUBLICA VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA	
	
	

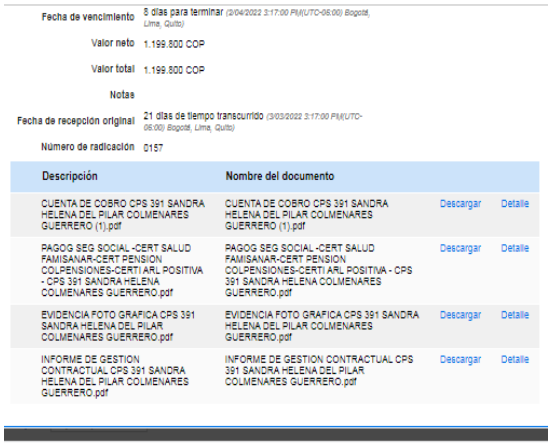
PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADO R(A) NOMBRES & APELLIDOS	PINA DEPOI	BENEFICIA RIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIA RIO(A) TI DOCUMENTO	BENEFICIA RIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENCIA (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIA RIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACI ÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSSEXUAL	IDENTIFIC ACIÓN DE GÉNERO CISGENERO TRANSGENERO	VULNERA BILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD PAMULA EN EMBARGANCIA VÍCTIMA DE VIOLENCIA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS O REFUGIADOS INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACI DAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL (MENTAL) SISTÉMICA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOS RAIZALES DEL PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CUÁL? ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCI A URBANA RURAL	ACUDIENT E NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENT E TELEFONO MOVIL	ACUDIENT E CORREO
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		DIAZ CASTAÑO ANGELES	1011411190	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	MARICELA CASTAÑO	3104531403	mariadiaz@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		AMMY ALEJANDRA VICENTE GOMEZ	1018850135	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	YURY GOMEZ NIÑO	3125702563	gomezniny@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		PAOLA SOFIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	1073710003	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	SOFIA RODRIGUES	3213524140	sandrisalen@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		DANNA LISSETH SANABRIA PUENTES	1070718547	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	CALLE 4 NO# 34 VILLAGOMEZ	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	YEIMI LORENA PUENTES AVELLANEDA	3204157987	sandrisalen@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		EIMMY ALEJANDRA VASQUEZ ROJAS	1021689090	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VRD ARGENTINA	A+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	LEIDYSIERRA	3107693204	saenzlady42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		VALERIA VALENTINA VALBUENA ROJAS	1070718548	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	NELSY LICETH ROJAS	3204465581	nelsiroja95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		JHANNA MARIANA LEON PASCAGAZA	1070718500	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	CARRERA 2#44-44 VILLAGOMEZ	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	GINA PASCAGAZA LOPEZ	3203630729	pascagazaleidymet@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		SANNY QUIROGA PERILLA	1070316458	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	CLL 6 NR 6-55 VILLAGOMEZ	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	ERIKA PERILLA	3123496178	perillaerik23@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		SANY QUIROGA PERILLA	1070716490	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	CLL 6 NR 6-55 VILLAGOMEZ	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	ERIKA PERILLA	3123496178	perillaerik23@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		ALISSON NICOLE CASTERO FAJARDO	1056508963	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	CLL 3 NE 3-29 VILLAGOMEZ	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	DIANA YESENIA FAJARDO	3203650158	fajardoalis05@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		ERIKA YOSMAR GALLO PEREZ	1069129281	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	LUZ MARINA PEREZ ROMERO	3128046354	saenzlady42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES		ALBER JOSUE NOVOA CRUELLA	3119241458	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VRD ARGENTINA VILLAGOMEZ	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	ALBA CRUELLA	3204450237	jorgealady42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	ALAN DAMIAN VICENTE GOMEZ	1028852272	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	CLL 2#3-24 VILLAGOMEZ	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	YURY GOMEZ NIÑO	3125702563	gomezniny@gmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	EMANUEL REYES CONTRERAS	1070718542	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	FINCA SAN MATEO	A+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	YOLANDA CONTRERAS	3146116698	contreraseu24@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	ANDRES MAURICIO LEON PASCAGAZA	1070716421	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	CRR 2 #4-44 VILLAGOMEZ	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	GINA PASCAGAZA LOPEZ	3203630729	pascagazaleidymet@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	YIDSMAN JOEL SALCEDO CACEDO	1073608710	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VRD POTOSI VILLAGOMEZ	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	MARRIZA SALCEDO	3104034196	salcedomary@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	JUAN DAVID GARZON GOMEZ	1073608827	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	ASTRID TORREZ RAMIREZ	3142889776	torrezmar95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	LUIS ANGEL LOPEZ URBINA	1072196203	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	FINCA VILLA LUZ	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	MARI LUZ URBINA	3216022299	luisurbina95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	JULIAN DAVID CARDENAS GAMBA	1030668827	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VRD CAMPAMENTO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	ALEXANDRA GAMBA PEÑA	3008264376	heligamba95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	MILAN SANTIAGO ALMONACID GARZON	1070716443	COLOMBIANA	6 A 11 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	DANIEL ALMONACID	3138074847	garzonsday42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	SHAROL DANALY RAMIREZ GARZON	1070735478	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	NANCY RAMIREZ GARZON	3138574206	ramirezgarzon95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	MARIA CAMILA ORDUELA PASCAGAZA	1070716362	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VRD POTOSI VILLAGOMEZ	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	SANDRA PASCAGAZA	3209896299	pascagazasandra429@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	LAURA DANIELA URBINA RODRIGUEZ	1206215064	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	B+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	DIANA RODRIGUEZ	1024653140	lodrianaurbina22@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	TIANNA SALOME BABATIVA TORREZ	1070716393	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	VIVIANA TORREZ	3003494497	torrezviv02@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	EMILY JHOANA FONSECA	1070602899	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O-	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	YESSICA FONSECA	3214454585	fonsecaeily42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	MARIA JOSE CARDENA MORENO	1070615399	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VRD. LA UNION	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	MARTHA MORENO	3125153038	moremarmar42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	SHARON BUSBANO	1027671641 3	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	YEIMY PUENTES	3233207994	burbanoyeimy42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	LAURA YULIANA VARGAS AMAYA	1070716407	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VRD POTOSI VILLAGOMEZ	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	YESSICA AMAYA CRUZ	3203469271	zeliamayu95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	SUSSANA PASCAGAZA RODRIGUEZ	1070716136 8	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	YOLANDA RODRIGUEZ	3107604858	rodriguezyolanda429@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	LUISA FERNANDA PASCAGAZA VARGAS	1070716433	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VRD ARGENTINA	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	BLANCA LUCIA VARGAS	3232853636	salazarluis65@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	EDIMAR SARAY CARDALES USECHE	1070247245	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VRD. CAMPAMENTO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	ELBA MARIA USECHE	3115559291	salazarcha51@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	MATIAS MARTINEZ ACOSTA	1031823087	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	GINA ACOSTA	3145806346	acostagina42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	DILAN FELIPE MEDINA GOMEZ	1075673885	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	MARYORI GOMEZ	3216859401	gomezmary42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	JIMMI DERECK GOMEZ MORENO	1028850365	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	MARIA GOMEZ MORENO	3216859401	salinzorenm95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	BREINER ANDRES RAMOS MAECHA	1070716243	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	YENY ZENAIDA RAMOS	3114580635	ramosyeni5@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	KEVIN MAR ORDUELA PASCAGAZA	1070716439	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VRD.POTOSI	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	SANDRA PASCAGAZA	3209896299	pascagazasandra429@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	KEVIN SANTIAGO MANTILLA RAMIREZ	1115793364	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	EMILCERAM IREZ CONTRERAS	3107804932	ramirezemy429@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	DILAN KENET CURACA RAMIREZ	1028890598	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	KAREN RAMIREZ	3014432412	ramirezkaren42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	EDWIN JACOB LEON LEON	1033773779	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VRD ARGENTINA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	RURAL	DIANA LEON	3108515130	leondy429@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	FABIAN CAMILO GALEANO MUÑOZ	1189714842	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	MARIA ELENA RODRIGUEZ	3204299677	galmuhu455@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	JERRY STIVEN QUIROGA PERILLA	1070716096	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	ERIKA PERILLA	3103434439	perillaerik23@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	YERLY ANDREY ORTIZ ORDUELA	1075674280	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	GLORIA ORTIZ	3118819335	jorgealady42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	JUAN DIEGO GUTIERREZ CARMONA	1170964554	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	AB+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	LINA MARCELA CARMONA	3003798539	lalicarmona95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	ANGEL SANTIAGO PUENTES CURACA	1028885697	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	YESSICA CURACA	3132876585	curacayes4@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	DENIS YANNE PERILLA PRADA	1154789546	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	GONZALO PERILLA	3223623231	gonzaloyes22@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	JENNI PAOLA MALAVER CASTRO	1070716510	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	B+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	LUZ CASTRO	3142179478	castroluz42@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	PAULA ANDREA LOPEZ GOMEZ	1014864844	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	ROSA GOMEZ B	3227924549	zeliamayu95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	CAREN SORYA HERRERA RODRIGUEZ	1069128877	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	CLARA INES GOMEZ	3214358496	delgadilloclara95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	SANDRA MILENA GALLO PEREZ	1069128925	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	LUZ MARINA PEREZ	3125046354	galloperil95@hotmail.com
RIONEGRO	VILLAGOMEZ	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES	BALONCESTO	LAURA CAMILA PUENTES CURACA	1070716370	COLOMBIANA	12 A 17 AÑOS	VILLAGOMEZ CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANA	YESSICA CURACA	3132876585	curacayes4@hotmail.com

EVIDENCIAS DE LOS INFORMES DE SECOP
CONTRATO: N. 391
DEPORTE: BALONCESTO
MUNICIPIO : VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA
FORMADORA: SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO









Transacción Aprobada

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

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900097333-9
Razón Social del Operador de Información	SIMPLE S.A.
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2022-09-23, 04:17:26 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	septiembre de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	septiembre de 2022
Empresa	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES
CEDULA CIUDADANIA	CC 52601161
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	1049096579
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1669374002
Banco	(1051) - BANCO DAVIVIENDA
Valor	$ 309.400
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.simple.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N900336004	25-14	COLPENSIONES	1	$ 160.000	$ 0
N830003564	EPS017	ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD FAMISANAR LIMITADA CAFAM-COLSUBSIDIO	1	$ 125.000	$ 0
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	1	$ 24.400	$ 0
		SubTotales:		$ 309.400	$ 0
		Total a Pagar:			$ 309.400

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

SIMPLE S.A. no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios para corroborar la veracidad de la misma, su alcance se limita a replicar la información suministrada directamente por el cliente.

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

¡El Poder de lo SIMPLE!

CERTIFICA QUE:

El (La) Señor(a) SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO Identificado(a) con CC 52601161 se encuentra afiliado(a) a la EPS en condición de 1° COTIZANTE.

Fecha de Activación de Servicios:	**27/05/2005**
Estado de la Afiliación:	**ACTIVO**
IPS:	**E.S.E. HOSPITAL SAN RAFAEL DE PACHO**
Categoría:	**A**

La presente certificación se expide a solicitud del (de la) interesado(a) en Bogotá para **QUIEN INTERESE** , a los 23 días del mes de Septiembre del año 2022.

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

Observaciones:

NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente,



Fredy Alexander Caicedo Sierra

Director Operaciones Comerciales

EPS FAMISANAR S.A.S.

LA ADMINISTRADORA COLOMBIANA DE PENSIONES - COLPENSIONES

CERTIFICA QUE

Verificada la base de datos de afiliados, el/la señor/a **SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO** identificado/a con documento de identidad **Cédula de Ciudadanía** número **52601161,** se encuentra afiliado/a desde **14/06/2005** al Régimen de Prima Media con Prestación Definida (RPM) administrado por la Administradora Colombiana de Pensiones **COLPENSIONES**.

La presente certificación se expide en Bogotá, el día 23 de Septiembre de 2022.



Rosa Mercedes Niño Amaya
Dirección de Afiliaciones

Nota: Certificado generado desde la página Web. Este documento no es válido para el reconocimiento de prestaciones económicas, está sujeto a verificación y no tiene costo alguno.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS S.A
NIT 860.011.153-6

CERTIFICA QUE:

Verificada la base de datos de la compañía se encontró que la señora SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO, identificada con Cédula de Ciudadanía No. 52601161, contratista de la empresa INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA, con NIT No. 900294884, tiene un registro como INDEPENDIENTE desde el 10/02/2022 y fecha fin de contrato 09/09/2022 con riesgo 3.

Recuerde que una vez cumplida la fecha fin de contrato, el sistema aplica de forma automática la novedad de retiro, por lo anterior en caso de tener un nuevo contrato deberá realizar una nueva afiliación, para continuar con la cobertura en nuestra ARL.

Para validar la información emitida en este certificado, visite nuestra página web: www.positivaenlinea.gov.co y seleccione la opción 'VALIDAR CERTIFICADOS'. Ingrese el siguiente código (válido por un mes): 202201012655098.

MIS 4_1_3_FR15 v_04

Esta certificación se expide a los 23 días del mes de Septiembre de 2022.

Cordialmente

GERENCIA DE AFILIACIONES Y NOVEDADES
POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A.

Impreso por Internet el 22/02/2022 7:15:56 p. m.
ISCDC: 22/02/2022 7:15:56 p. m.

Bogotá, 3 de Octubre de 2022

Radicado 6177 -2022
Recibido 03 /10/ 2022

CUENTA DE COBRO N° 008

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

DEBE A:

SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO
CC. 52.601.161

Por concepto de cobro N° 008 del contrato de prestación de servicios N°391 de 2022, comprendido entre el 01/09/2022 al 30/09/2022 período en el cual presté mis servicios en el Municipio de Villagómez del departamento de Cundinamarca.

Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No.4-310-50-04465-4 del Banco Agrario de Colombia.

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

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

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

Atentamente,

Sandra Helena Del Pilar Colmenares Guerrero
CC 52.601.161
No responsable de IVA
Dirección: Carrera 7C N 8a 43
Municipio: Pacho Cundinamarca
Teléfono: 3103084340
Email: Sandriselena@hotmail.com

mipg | modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO

C.C 52.601.161

Participó y completó con éxito los 8 módulos del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 28 de julio 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761554343000


Fundamentos Generales


Talento Humano


Direccionamiento estratégico


Gestión con valores para resultados


Evaluación de resultados


Información y comunicación


Gestión del conocimiento


Control interno

mipg | modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO

C.C 52.601.161

Participó y completó con éxito el Módulo de Fundamentos Generales del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 28 de julio 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761554343206

Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno

mipg | modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO

C.C 52.601.161

Participó y completó con éxito el Módulo de Auditoría del curso virtual del **Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG**

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 28 de julio 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 7615543433161


Fundamentos Generales


Talento Humano


Direccionamiento estratégico


Gestión con valores para resultados


Evaluación de resultados

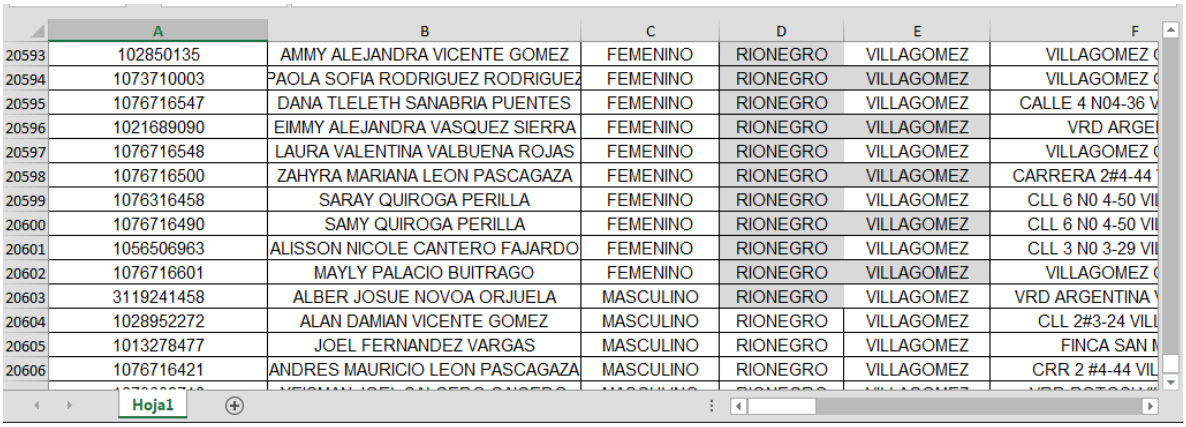

Información y comunicación


Gestión del conocimiento


Control interno

PANTALLAZA PLANILLA HERCULES BALONCESTO VILLAGOMEZ CPS 391

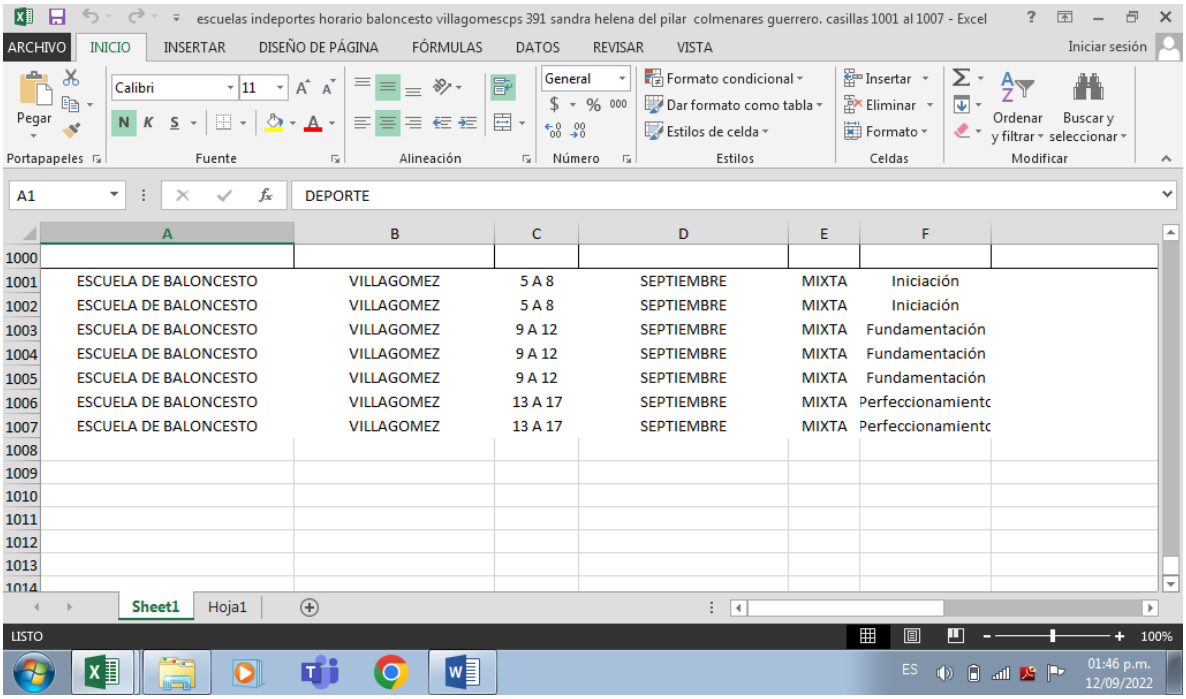
DEPORTISTAS VILLAGOMEZ BALONCESTO



	A	B	C	D	E	F
20593	102850135	AMMY ALEJANDRA VICENTE GOMEZ	FEMENINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	VILLAGOMEZ
20594	1073710003	PAOLA SOFIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	FEMENINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	VILLAGOMEZ
20595	1076716547	DANA TLELETH SANABRIA PUENTES	FEMENINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	CALLE 4 N04-36 V
20596	1021689090	EIMMY ALEJANDRA VASQUEZ SIERRA	FEMENINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	VRD ARGEI
20597	1076716548	LAURA VALENTINA VALBUENA ROJAS	FEMENINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	VILLAGOMEZ
20598	1076716500	ZAHYRA MARIANA LEON PASCAGAZA	FEMENINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	CARRERA 2#4-44
20599	1076316458	SARAY QUIROGA PERILLA	FEMENINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	CLL 6 N0 4-50 VI
20600	1076716490	SAMY QUIROGA PERILLA	FEMENINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	CLL 6 N0 4-50 VI
20601	1056506963	ALISSON NICOLE CANTERO FAJARDO	FEMENINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	CLL 3 N0 3-29 VI
20602	1076716601	MAYLY PALACIO BUITRAGO	FEMENINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	VILLAGOMEZ
20603	3119241458	ALBER JOSUE NOVOA ORJUELA	MASCULINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	VRD ARGENTINA
20604	1028952272	ALAN DAMIAN VICENTE GOMEZ	MASCULINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	CLL 2#3-24 VIL
20605	1013278477	JOEL FERNANDEZ VARGAS	MASCULINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	FINCA SAN
20606	1076716421	ANDRES MAURICIO LEON PASCAGAZA	MASCULINO	RIONEGRO	VILLAGOMEZ	CRR 2 #4-44 VIL

Hoja1

HORARIO VILLAGOMEZ BALONCESTO



escuelas indeportes horario baloncesto villagomescps 391 sandra helena del pilar colmenares guerrero. casillas 1001 al 1007 - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA Iniciar sesión

Pegar Portapapeles | Calibri 11 Fuente | Alineación | General Número | Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Estilos | Insertar Eliminar Formato Celdas | Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar Modificar

A1 DEPORTE

	A	B	C	D	E	F
1000						
1001	ESCUELA DE BALONCESTO	VILLAGOMEZ	5 A 8	SEPTIEMBRE	MIXTA	Iniciación
1002	ESCUELA DE BALONCESTO	VILLAGOMEZ	5 A 8	SEPTIEMBRE	MIXTA	Iniciación
1003	ESCUELA DE BALONCESTO	VILLAGOMEZ	9 A 12	SEPTIEMBRE	MIXTA	Fundamentación
1004	ESCUELA DE BALONCESTO	VILLAGOMEZ	9 A 12	SEPTIEMBRE	MIXTA	Fundamentación
1005	ESCUELA DE BALONCESTO	VILLAGOMEZ	9 A 12	SEPTIEMBRE	MIXTA	Fundamentación
1006	ESCUELA DE BALONCESTO	VILLAGOMEZ	13 A 17	SEPTIEMBRE	MIXTA	Perfeccionamientc
1007	ESCUELA DE BALONCESTO	VILLAGOMEZ	13 A 17	SEPTIEMBRE	MIXTA	Perfeccionamientc
1008						
1009						
1010						
1011						
1012						
1013						
1014						

Sheet1 Hoja1

LISTO 100%

ES 01:46 p.m. 12/09/2022

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

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 08 de 2022 CONTRATO No.391 de 2022										
Nombre del Contratista	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO.									
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	52601161									
Nombre y Cargo del Supervisor	LUZ DARY RUSINQUE SILVA									
Número del Contrato	391 DE 2022		**Pago Número**		8		**De**		11	
Período Informado	01-09-2022 a 30-09-2022		**No. De Registro Presupuestal**		RP: 2022000541 fecha de expedición 31/01/2022 RP- 2022000470 fecha de expedición 09/08/2022					
Cuenta Bancaria y Entidad	BANCO AGRARIO 4-310-50-04465-4				**Corriente**			**Ahorros**	x	
Valor del Pago	Un millón setecientos catorce mil pesos MTC ($ 1.714.000)									
Fecha Acta Inicio	10 DE FEBRERO DEL 2022				**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**				09/09/2022	
Prórroga	**SI**	x	**NO**		**Fecha de Terminación prórroga**				24/12/2022	
Adición	**SI**	x	**NO**		**Valor Adicionado**				**$5.999.000**	
Suspensiones	**SI**		**NO**	x	**Periodo de Terminación**					

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

Obligaciones específicas	**Actividades realizadas**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	1. Realice en el mes de agosto del presente año actualización de los grupos de participantes de cada categoría exigida de la siguiente manera: Iniciación: 20 Alumnos Fundamentación: 23 alumnos Perfeccionamiento : 7 alumnos Para un total a la fecha de 50 alumnos 2. Informe que realice el día 1 de marzo de 2022, una nueva convocatoria por medio de volantes de invitación a participar de la escuela de baloncesto, realizando un recorrido por el municipio.
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	1. Informe que realice actualización de horario y sitios de trabajo el cual se encuentra en el drive, al igual que el plan pedagógico y malla pedagógica exigidos. a) plan pedagógico y malla curricular: https://drive.google.com/drive/folders/1L1j24N-157Vhh0KBlQYYBxsYLhh-uxpB?usp=sharing b) Horario y sitios de entrenamiento: https://drive.google.com/drive/folders/1BDdrWXdfZG4NGIg1NpN9SrUhbSYg-ZFL
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.	2. actualice la conformación de los grupos de participantes de cada categoría exigida de la siguiente manera: Iniciación: 20 Alumnos

	Fundamentación: 23 alumnos Perfeccionamiento : 7 alumnos Para un total a la fecha de 50 alumnos.
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	1.Actualice la conformación de los grupos en el mes de septiembre del presente año, exigidos por cada categoría de la siguiente manera: Iniciación: 20 Alumnos Fundamentación: 23 alumnos Perfeccionamiento : 7 alumnos Para un total a la fecha de 50 alumnos. .  COBERTURA https://drive.google.com/drive/folders/1RUGuPr2lj-Vpb9uJFBlMUyHA4yhzrb8r
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Utilice adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización, durante el mes de septiembre del presente año.
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Realice y ejecute clases, del mes de septiembre del presente año con nueve sesiones de formación en la semana cada una con una duración de dos horas distribuidas de la siguiente manera: ● 20 minutos de preparación. ● Hora treinta minutos (1:30) de formación. ● 10 minutos de cierre (estiramientos, retroalimentación) Para cada uno de los grupos (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento). Estas actividades se desarrollaron de manera presencial. Con las siguientes fechas de planeación los días 1,6,7,8,13,14,15,20,21,22,27,28 y 29 de septiembre de 2022. PLAN DIARIO https://drive.google.com/drive/folders/1b2tjhQM2cGDpFABHLTVR6qzTOF_tLtka
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Consolide y actualice la información requeridas por el supervisor del programa a través de la plataforma implementada por indeportes Cundinamarca en las diferentes carpetas establecidas el día 23 de septiembre 2022. Doy a conocer el enlace Gmail drive por el cual estoy trabajando los formatos correspondientes. https://drive.google.com/drive/folders/1b342pA9bYqELnCVe78iUz5-wzGkb6uwO

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Realice la planeación de sesiones mensuales de clase describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas las cuales se realizaron los días 1,6,7,8,13,14,15,20,21,22,27,28 y 29 de septiembre de 2022. PLAN MENSUAL https://drive.google.com/drive/folders/14OYa8lly9ReA7iwr1uQ8soBpZCGO2zJZ
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.	1. Informe que realice en el mes de mayo los días 3, 4, 5, 10, 11, 19,25 y 26 las pruebas antropométricas y físicas, exigidas para los tres grupos (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento). Pruebas antropométricas: edad, peso, estatura, perímetro de cintura, estatura sentada. Pruebas físicas: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, shutler 4x10, prueba del bastón y test de leger. 2. Realice y presente la tabulación de las pruebas anteriormente mencionadas para los tres grupos (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento). 3. Realice y .Presente el análisis cualitativo de las pruebas anteriormente mencionadas para los tres grupos (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento). PRUEBAS FISIICAS Y ANTROPOMETRICAS https://drive.google.com/drive/folders/11DrPL_c5W2aGFvhvsbplazdJe-aurGZE
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	1. Entregue el certificado de permanencia al señor coordinador de deportes licenciado Jerson Stiven Romero Gómez, en el mes de septiembre para su respectiva aprobación.
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	1. Informe que en el mes de septiembre de 2022 no se realizaron apoyos de actividades en ningún municipio.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	1. Informe que asistí a la reunión de capacitación pruebas físicas y antropométrica en el municipio de la palma Cundinamarca el día 27 de septiembre de 2022.
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.	1. Actualice para el mes de septiembre, el formato planeación y seguimiento de la cobertura poblacional 2022 que se ha solicitado por parte de indeportes Cundinamarca. 2, Envié al correo indicado, el formato de planeación y seguimiento de la cobertura poblacional del mes de septiembre de 2022, solicitado por el Licenciado Juan David Prieto Díaz. 3. Informe que realice la mesa de trabajo de la política pública el día 15 de junio del presente año, solicitada por indeportes Cundinamarca.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Consolide y presente a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

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

DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA

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

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

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	TOTALES	Planilla
Febrero	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	$309.400	1044122482
Marzo	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	$309.400	1045101160
ABRIL	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	$309.400	1045425871
MAYO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	$309.400	1046112188
JUNIO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	$309.400	1046740548
JULIO	$1.000.000	$12 5.000	$160.000	$24.400	$ 309.400	1047651118
AGOSTO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	$309.400	1048287114
ADICIÓN N° 01 $5.999.000 M/TCE						
SEPTIEMBRE	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	$309.400	1049096579
Totales	**$ 1.000.000**	**$1.000.000**	**$1.280.000**	$ 195.200	**$2.475.200**	

ESTADO FINANCIERO			
Valor inicial del contrato		**$11.998.000 M/CTE**	
Valor adición del contrato		**$5.999.000 M/CTE**	
Valor total del contrato		**$17.997.000 M/CTE**	
CONCEPTO	**PERIODO**	**VALOR A PAGAR**	**SALDO**
PAGO 01	10/02/2022 al 28/0272022	**$1.199.800**	**$16.797.200**
PAGO 02	01/03/2022 al 30/03/2022	**$1.714.000**	**$15.083.200**
PAGO 03	01/04/2022 al 30/04/2022	**$1.714.000**	**$13.369.200**
PAGO 04	01/05/2022 al 30/05/2022	**$1.714.000**	**$11.655.200**
PAGO 05	01/06/2022 al 30/06/2022	**$1.714.000**	**$9.941.200**
PAGO 06	01/07/2022 al 30/07/2022	**$1.714.000**	**$8.227.200**
PAGO 07	01/08/2022 al 30/08/2022	**$1.714.000**	**$6.513.200**
PAGO 08	01/092022 al 30/08/2022	**$1.714.000**	**$4.799.200**

Sandra Colmenares G.

SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO
FIRMA CONTRATISTA
C.C./NIT 52.601.161

Diego Sandoval Gómez

DIEGO SANDOVAL GOMEZ

APOYO A LA CONTRATACIÓN

C.C/ 1.019.071.485

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

EVIDENCIA FOTOGRAFICA NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

MES: SEPTIEMBRE DE 2022

DEPORTE: BALONCESTO

MUNICIPIO: VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA

FORMADORA: SANDRA HELENA DEL PILARCOLMENARES GUERRERO

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 04/09/22 CAMPO CENTRAL</td><td>FECHA Y LUGAR: 6/09/22 CAMPO CENTRAL</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR:11/06/09 CAMPO CENTRAL</td><td>FECHA Y LUGAR:13/09/22 CAMPO CENTRAL</td></tr>
</table>

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:18/09/22 CANCHA CALDAS	**FECHA Y LUGAR:19/09/22CANCHA CALDAS**
	
FECHA Y LUGAR:20/09/22CAMPO CENTRAL	**FECHA Y LUGAR:25/09/22CANCHA CALDAS**

PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR:05/09/22 CAMPOCENTRAL	FECHA Y LUGAR:12/09/22 CAMPOCENTRAL
	
FECHA Y LUGAR:26/09/22 CAMPO CENTRAL	FECHA Y LUGAR:27/09/22 CAMPO CENTRAL