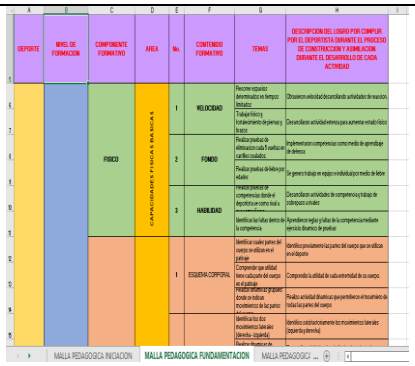
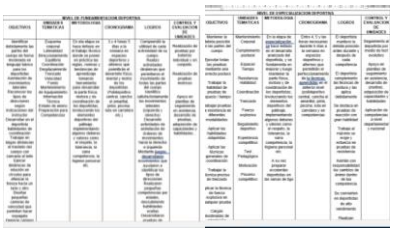
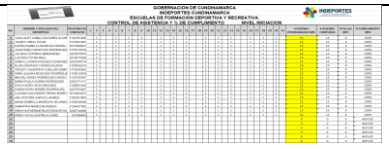
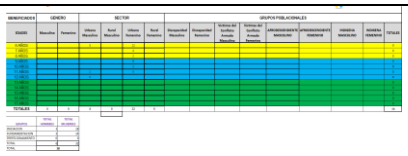
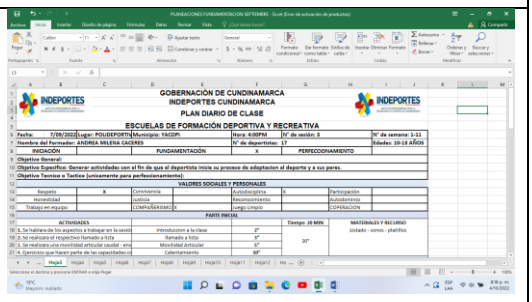
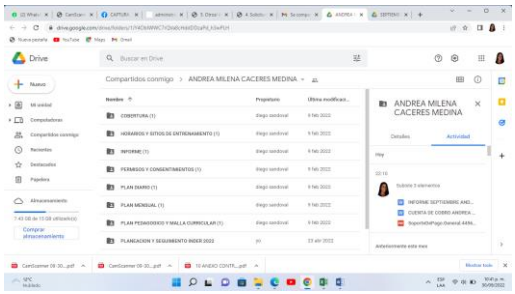
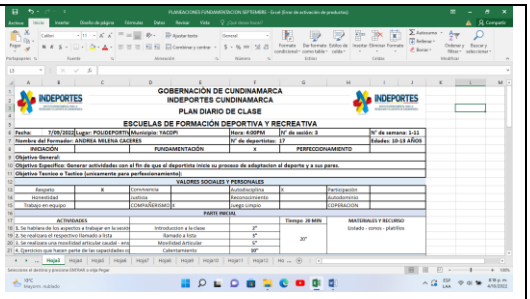
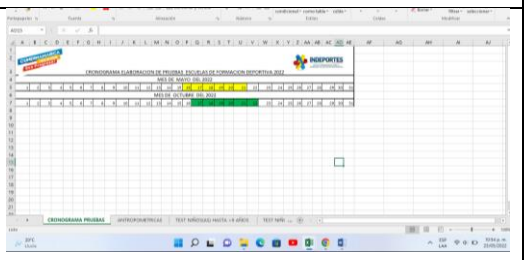
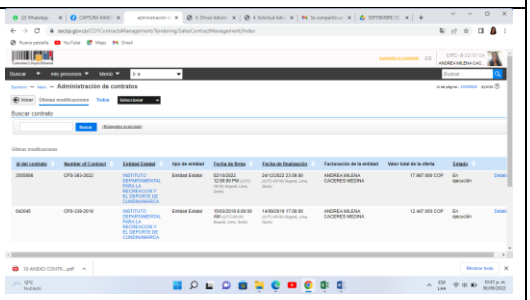
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME MES DE SEPTIEMBRE – CTO 393 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">ANDREA MILENA CACERES MEDINA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.071.579.018</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01 de septiembre al 30 de septiembre de 2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES- 2022000543 DE 31/01/2022

RES- 2022000470 DE 09/08/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">ACTIVIADAD</td><td colspan="2">ANEXO: PDF EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">Foto
</td></tr>
</table>

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	  
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.	 

	
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
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.	Se entregara 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
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Se realiza 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 01

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karen Giselle
APELLIDOS: Tovar Bustos
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 28 MES 07 AÑO 2012
Número de Identificación: 1034960579
Año que cursa: Cuarto **Nombre de la Institución Educativa** José Antonio Galan
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cumaco 2 # 2-34
Nombres y Apellidos del padre: Gabriel Alfonso Peña
Documento de Identidad: 3.253.682 de Yacopí
Teléfono: 3115890567
Nombres y Apellidos de la madre: Nina Alexandra Tovar Bustos
Documento de Identidad: 1034960941 de Yacopí
Teléfono: 322 837 6191
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Nina Alexandra Tovar Bustos
Teléfono en caso de emergencia: 322 837 6191 – 3115890567

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** ____
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Karen Tovar
Firma del Menor:
T.I: 1034960579
CELULAR 3228376191

Firma del acudiente
C.C 1034960941
CELULAR 3228376191

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:

CUNDINAMARCA REGIÓN

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yiva Alexandra Tovar Bustos, Mayor de edad, identificado(a) con la cedula ciudadanía No. 1074960941. Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Giselle Tovar Bustos con Tarjeta de identidad No 1074960699 a participar en el proceso de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Yacopi CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina de ____.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en actuaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Yacopi, a los veintiocho (28) días del mes de febrero del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074960941

TELÉFONO 3228376171

DIRECCIÓN Barrio el Amarillal

Huella

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yina Alexandra Tovar Bustos, Mayor de edad, identificado(a) con la cedula ciudadanía No. 1074960941. Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Giselle Tovar Bustos, con Tarjeta de Identidad No 1074960579 a participar en el proceso de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Yacopi CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Polideportivo de Patinaje. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaro el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaro el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro también que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la responsabilidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Yacopi a los veintiocho (28) días del mes de Febrero del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074960941

TELÉFONO 3228376171

DIRECCIÓN Barrio el Amarillo

Huella

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 0 2



NIVEL INICIACIÒN							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EFICACIA
						RITMO	LOGRAR ACCIONES MOTORAS a ESTIMULOS
						EQUILIBRIO	MANIPULACION DEL PATIN CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO
						ORIENTACION	DEPORTIVO DE ESTA PRACTICA EN SUS DIFERENTES ZONAS DE JUEGO
						DIFERENCIACION	SUPERFICIES LAS LLANTAS PARA SU CONTACTO
						REACCIÓN	LOGRAR QUE INICIE SUS ACCIONES RAPIDAMENTE
						ADAPTACIÓN	LOGRAR LAS CONDICIONES DE MOVIMIENTO QUE SE REQUIEREN EN PATINES
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						CORRER	DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						SALTAR	DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						ATRAPAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE LA ACCIÓN DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						RODAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE LA ACCIÓN DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	Desarrollar esfuerzos determinados en [illegible]	Obtendremos velocidad desarrollando velocidades de reacción.
						[illegible]	Desarrollaremos velocidad reforma para aumentar rotula física
				2	FONDO	[illegible]	Implementaremos competencias como medio de aprendizaje de defensa
						Realizar pruebas de fondo por edades	Se quiere trabajo en equipo e individual por medio de fondo
				3	HABILIDAD	[illegible]	Desarrollaremos velocidades de competencia q trabajo de sobrepaso a rivales
						[illegible]	Aprendiremos reglas q fallas de la competencia mediante ejercicios dinamicos de practica
		TECNICO	DESTREZAS	1	ESQUEMA CORPORAL	Identificar nuestro partes del cuerpo se utilizan en el [illegible]	Identifica previamente las partes del cuerpo que se utilizan en el deporte
						Comprender que utilidad tiene cada [illegible]	Comprendio la utilidad de cada extremidad de un cuerpo.
						[illegible]	Realiza velocidad dinamicas que permitieron el movimiento de todas las partes del cuerpo
				2	LATERALIDAD	[illegible]	Identifica velocidad mente los movimientos laterales (izquierda q derecha)
						[illegible]	Desarrolla ejercicios de movimientos de ordenes de movimientos hacia la derecha e [illegible]
						Rodar sobre un solo pie cambiando al otro al sonido del pito	Asimila el equilibrio en un solo pie q el cambio al otro
				3	DIRECCIONAMIENTO	[illegible]	Aprendio las diferentes tipos de traslado (lateral, al frente, atrás, lados)
						A dos pies trasladarse en direcciones que indica el instructor	Genera en relación en varias direcciones según indicaciones
						[illegible]	Implementa juegos de practicas en movimientos que ayudaran a identificar los tipos de direcciones
				4	EQUILIBRIO	Desarrollar circuitos que emplee equilibrio [illegible]	Ejecutaran ejercicios de circuitos con dificultad
						Tomando impulso q recorrer la mayor [illegible]	Implementaran ejercicios de profundización de equilibrio
		TEORICO		1	MANTENIMIENTO Y EQUIPAMENTO	Capacitar a los padres para que realicen mantenimiento preventivo y [illegible]	Se realiza mantenimiento a patines, graduación de ruedas y revisión de protecciones, acompañado de charla instructiva
						Enseñar a los deportistas a que identifiquen cuando un rodamiento o una llanta esta suelta o en mal [illegible]	Aprendieron a identificar fallas en un patines (tornillos q chasis sueltos)
				2	INFORMACION TECNICA	Charlas informativas del debido manejo de [illegible]	Se reunión las debidas técnicas de postura
						[illegible] de comprensión que permiten ver las fallencias, fallas q recuperacion en [illegible]	

EPORT E	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	N..	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE
	P E R F E C C I O N A M I E N T O	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EFICACIA Y EFICIENCIA
						RITMO	LOGRAR ACCIONES MOTORAS en ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						EQUILIBRIO	ADECUADO PARA LA MANEJO Y CONTROL DEL BALON CON LAS SUPERFICIES DE
						ORIENTACION	DIFERENTES ESPACIOS DEL TERRENO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	SUPERFICIES DE EL BALON PARA SU CONTACTO CON CADA UNA DE LA
						REACCIÓN	LOGRAR QUE INICIE SUS ACCIONES VELOZMENTE CON Y SIN PATINES
						ADAPTACIÓN	LOGRAR LAS CONDICIONES DE MOVIMIENT QUE SE REQUIEREN FUERZA EXPLOSIVA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						CORRER	DESPLAZAMIENTOS VELOZMENTE DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						SALTAR	DESPLAZAMIENTOS VELOZMENTE DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						ATRAPAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE LA ACCIÓN DE FORMA VARIADA DE ACUERDO LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						RODAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE LA ACCIÓN DE FORMA VARIADA DE ACUERDO LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
		FISICO	CAPACIDAD FISICA BASICA	1	SEGUIMIENTO DEPORTIVO	Empezar el deportista para que	Participa activamente de las competencias siendo evaluado con grandes deportistas
				2	EXPERIENCIA COMPETITIVA	Desarrollar experiencia en	Obtener oportunidades de profesores a niños
		TECNICO	DESTREZAS	1	MANTENIMIENTO CORPORAL	Expresar el profesionalmente	El deportista mantiene la debida postura adecuada y después de cada competencia
				2	COMPLEMENTO POSTURAL	Realizar la posición de salida, trayectoria,	El deportista complementa las técnicas de postura y las aplica debidamente
				3	ESPACIO / TIEMPO	trayectoria en carrera en	Se destaca en pruebas de creación con gran habilidad
				4	RESISTENCIA	fondo, ligero, por	Trabaja al máximo su esfuerzo y esfuerzo en pruebas de resistencia
				5	HABILIDAD	Expresar las dificultades que se	Asimila con responsabilidad los cambios de ánimo dentro de las competencias
		TACTICO		1	COORDINACION	Empezar la coordinación de	Se mantiene en deportistas de alto rendimiento
				2	TRENZADO		Realizan profesionalmente el trenzado en las curvas en pista
							Maneja la inclinación máxima en el deporte
				3	FUERZA EXPLOSIVA		Realiza fácilmente pruebas de fuerza explosiva sin dificultad al empezarse
		TEORICO		1	BATERIAS DE TEST PEDAGOGICO		Mejora los niveles en los test pedagógicos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MOTIVACION	Participar activamente de las charlas y reuniones que requieran	Aprende nuevos niveles de la parte profesional y aprende buenos aplicados con sus compañeros
				2	PROCESO DE COMPETENCIA		Maneja un salado de ánimo y se adapta a los triunfos y derrotas,
		RECREACION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		Disfrutar el proceso de aprendizaje de los deportistas mediante espacios de esparcimiento
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	Desarrollar pruebas de competencia,	Identificar capacidades de los deportistas en diferentes pruebas

FECHA DE ENTREGA	6-1-22
NOMBRES Y APELLIDOS	ANDREA MILENA CACERES MEDINA
MUNICIPIO	YACOPI

ANEXO PDF ACTIVIDAD N° 03

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE

YACOPI CUNDINAMARCA

ANDREA MILENA CACERES MEDINA

INSTRUCTOR

PLAN PEDAGODICO Y TECNICO
ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE
MUNICIPIO DE YACOPI CUNDINAMARCA

INTRODUCCION

La proyección de un nuevo deporte al integrar a niños desde los 4 años, para que conozcan, practiquen y se diviertan sanamente en sus tiempos libres aprendiendo técnicas que les permite desarrollar habilidades y competencias en entornos diferentes y que beneficia el desarrollo físico, mental y motriz de los deportistas, es la mejor opción para que por medio del Patinaje se cambien costumbres y se alimente la parte deportiva en la juventud del municipio.

OBJETIVO GENERAL

Estructurar la escuela de Formación de Patinaje en base a los procesos deportivos creando programas de entrenamiento para niños desde los 4 años en adelante y así formar semilleros hasta llegar a categorías elite, iniciando un historial técnico y deportivo en ellos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Despertar en los deportistas el desarrollo armónico de sus habilidades motrices por medio del patinaje.
- Formar futuros deportistas con técnicas y bases que los lleven a enfrentar sus miedos y grandes retos.

- Permitir al deportista la vivencia natural y positiva del patinaje por medio de actividades físicas.
- Descubrir las habilidades del deportista por medio de trabajos en pista y otros espacios.

POBLACION OBJETO

La Escuela de Formación de Patinaje está dirigida a niños, niñas y adolescentes entre los 4 y 17 años que manifiesten su interés por esta disciplina.

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INFANCIA (5 a 11 AÑOS)	X	X
ADOLESCENTES (12 a 17 AÑOS)	X	X

NIVEL DE INICIACION DEPORTIVA					
OBJETIVOS	**UNIDADES TEMATICAS**	**METODOLOGIA**	**CRONOGRAMA**	**LOGROS**	**CONTROL Y EVALUACION DE UNIDADES**
Preparación física Coordinación dinámica general. Inicio del desarrollo de las capacidades físicas básicas (flexibilidad, resistencia, velocidad de reacción y velocidad gestual). Desarrollo de habilidades y destrezas básicas (giros, saltos,	Coordinación dinámica general. Trabajo de equilibrio. Juegos. Búsqueda de elementos de transferencia entre los juegos Iniciación del aprendizaje de los gestos técnicos. Juegos específicos técnicos, individuales y en grupo.	En eta etapa se hace énfasis en el juego como una herramienta para desarrollar la parte física, motora y de coordinación de los deportistas, involucrando los elementos deportivos del patinaje, implementando algunos deberes y valores como el respeto, la tolerancia, la sana	3 y 4 horas 5 días a la semana en espacios deportivos y alternos que permitirán el desarrollo físico, mental y motriz de los deportistas. (Polideportivo central, cancha el amarillal, pista, piscina, ruta en carretera etc.)	Introducir al deportista en el deporte. Implementar y afianzar técnicas en el deportista para que tenga un buen desarrollo motor en pista Implementar los valores en equipo. Crear una escuela de formación competitiva	Apoyo en planillas de seguimiento en asistencia, desarrollo de pruebas, adquisición de capacidades y habilidades. ..

desplazamientos. **Preparación técnico-táctica** Iniciación del aprendizaje de los gestos técnicos. Conciencia de las fases de juego. **Preparación Psicológica** Trabajo de actitud y de hábitos. Interpretar correctamente el proceso de aprendizaje. Vestuario: hábitos de higiene y comportamiento.	Trabajo de actitud y de hábitos. Interpretar correctamente el proceso de aprendizaje. Vestuario: hábitos de higiene y comportamiento.	competencia, la higiene personal etc.		para afrontar encuentros deportivos. Dar a conocer la escuela de formación a nivel municipal, departamental y nacional.	

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA					
OBJETIVOS	**UNIDADES TEMATICAS**	**METODOLOGIA**	**CRONOGRAMA**	**LOGROS**	**CONTROL Y EVALUACION DE UNIDADES**
Identificar debidamente las partes del cuerpo de forma moderada en lenguaje básico para los deportistas Asimilación de	Esquema corporal Lateralidad Direccionamiento Equilibrio Coordinación Desplazamiento Trenzado Velocidad Fondo	En eta etapa se hace énfasis en el trabajo técnico donde se ponen en práctica las reglas, normas y tendencias de aprendizaje	3 y 4 horas 5 días a la semana en espacios deportivos y alternos que permitirán el desarrollo físico, mental y motriz de los deportistas. (Polideportiv	Comprendió la utilidad de cada extremidad de su cuerpo. Realizo actividad dinámicas que permitieron el movimiento de todas las partes del cuerpo	Realización de pruebas por baterías individual y en conjunto. Realización de pruebas motrices

movimientos laterales Reconocer los tipos de direcciones según indicaciones del instructor Desarrollar en el deportista habilidades de coordinación Trabajar en largas distancias el traslado del cuerpo con zancada al lado Ejercer dinámicas de rotación en círculos para afianzar la trenza hacia un lado y otro Diseñar pequeñas carreras de velocidad que permitan hacer espagata Generar campos de resistencia física mediante el recorrido constante en carriles ovalados Realizar mantenimiento de patines,	Mantenimiento de Equipamiento Información Técnica Estado de animo Preparación para Competencias	tomando herramienta para desarrollar la parte física, motora y de coordinación de los deportistas, involucrando los elementos deportivos del patinaje, implementando algunos deberes y valores como el respeto, la tolerancia, la sana competencia, la higiene personal etc.	o central, cancha el amarillal, pista, piscina, ruta en carretera etc.)	Identifico satisfactoriamente los movimientos laterales (izquierda y derecha) Desarrollo actividades de asimilación de órdenes de movimientos hacia la derecha e izquierda Mediante juegos desarrollaron movimientos que ayudaron a identificar los tipos de direcciones Realizaron pequeñas competencias por edades, descubriendo habilidades ocultas Desarrollaron pruebas de traslado de cuerpo con corrección de postura Practicaron y perfeccionaron la elongación de pierna en línea de llegada Aprendieron reglas y faltas de la competencia mediante ejercicio	Apoyo en planillas de seguimiento en asistencia, desarrollo de pruebas, adquisición de capacidades y habilidades. ..

kit de protecciones y casco con los padres Compartir charlas y videos informativas para el mejoramiento de técnicas Manejar la parte psicológica y comportamental en competencias				dinámico de pruebas Se estimuló a los deportista para que tengan una buena convivencia al interactuar con otras escuelas	

NIVEL DE ESPECIALIZACION DEPORTIVA					
OBJETIVOS	**UNIDADES TEMATICAS**	**METODOLOGIA**	**CRONOGRAMA**	**LOGROS**	**CONTROL Y EVALUACION DE UNIDADES**
Mantener la debida posición de las partes del cuerpo Ejecutar todas las pruebas mediante una correcta postura Trabajar la habilidad de pruebas de espacio / tiempo	Mantenimiento Corporal Complemento postural Espacio/ Tiempo Resistencia Habilidad Coordinación Trenzado Fuerza explosiva	En la etapa de especialización, se hace énfasis en el desarrollo avanzado del deportista, y se fundamenta en mejorar y luego mantener la parte física, motora y de coordinación de los deportistas, involucrando	Entre 4, 5 y las horas necesarias durante 5 días a la semana en espacios deportivos y alternos que permitirán el perfeccionamiento de la técnicas aprendidas en el anterior nivel (polideportivo central, cancha el amarillal, pista, piscina,	El deportista mantuvo la debida posición antes durante y después de cada competencia El deportista complemento las técnicas de postura y las aplica debidamente Se destaca en pruebas de reacción con gran habilidad	Seguimiento al deportista por medio de test evolutivo Apoyo en planillas de seguimiento en asistencia, desarrollo de pruebas, adquisición de capacidades

Trabajar pruebas de resistencia en diferentes modalidades Aplicar las habilidades adquiridas Aplicar las técnicas generales de coordinación Trabajar la técnica precisa de trenzado Aplicar la técnica de fuerza explosiva en cualquier prueba Cargas moderadas de adaptación Aplicar los elementos competitivos Mantener el seguimiento de test pedagógico	Seguimiento deportivo Experiencia competitiva Test Pedagógico Motivación Proceso competitivo	los elementos deportivos del patinaje, implementando algunos deberes y valores como el respeto, la tolerancia, la sana competencia, la higiene personal etc. A su vez preparar excelentes deportistas en las ramas de liga	ruta en carretera y en competencias	Trabaja al máximo se exige y esfuerza en pruebas de resistencia Asimila con responsabilidad los cambios de ánimo dentro de loa competencia Se convierten en deportistas de alto rendimiento Realizan perfectamente el trenzado en las curvas en pista Maneja la inclinación máxima en el deporteRealiza fácilmente pruebas de fuerza explosiva sin dificultad al recuperarseParticipa activamente de las competencias interactuando con grandes deportistas Obtiene oportunidades de pertenecer a clubes y ligas Mejora los niveles en los	y habilidades Aplicación de competencias a nivel departamental y nacional

y llevar a cabo la máxima fortaleza Realizar charlas de motivación, proyectar videos de competencias Trabajar la parte emocional del deportista.				test pedagógicos Aprende conocimientos de la parte profesional y genera buenas aptitudes con sus compañeros Maneja su estado de ánimo y se adapta a los triunfos y derrotas,	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Las diferentes actividades programadas están sujetas a probación a las fechas que cada una de ellas tenga.
focalizando propuestas nuevas de participación se realizarán los filtros para su participación y evitar congestión en las participaciones.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: YACOPI**		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM A 6:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		X
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X		X		X
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X		X		X
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X		X		X
			REACCIÓN	X		X		
			ADAPTACIÓN	X		X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD	x		x		
			RESISTENCIA	X		X		X
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS		X		X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLAS MOTIVACIONALES		CHARLAS MOTIVACIONALES		CHARLAS MOTIVACIONALES

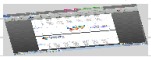
FIRMA FORMADOR:

ANEXO PDF ACTIVIDAD N° 04

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

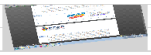
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS			3		12										0
7 AÑOS					4										0
8 AÑOS					2										0
9 AÑOS					8										0
10 AÑOS					1										0
11 AÑOS			1		5										0
12 AÑOS			2												0
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	0	0	6	0	32	0									38

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION	3	18
FUNDAMENTACION	3	14
PERFECIONAMIENTO	0	0
TOTAL	6	32
TOTAL	38	



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	VAYLLOLET CAMILA OLIVARES ALVAR	3142781225	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
2	JULIETA VIEDA TOVAR	3115491467	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
3	DANNA ISABELLA MAHECHA RIVERA	3012308237	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
4	JUAN PABLO MOSCOSO RODRIGUEZ	3176512539	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
5	JULIANA COTRINA HERNANDEZ	3223979970	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
6	LUCIANA TOVAR REAL	3214079928	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
7	SAMAY LUCIANA PACHECO SANCHEZ	3225368174	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
8	ELIAN SANTIAGO CAÑON SALINAS	3107862574	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
9	VIOLETA VALENTINA CUELLAR LEMES	3172640262	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
10	SARA JULIANA MOSCOSO RODRIGUE	3176512539	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
11	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ HUESO	3115752947	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
12	MARIA PAULA GUINEA RODRIGUEZ	3222171117	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
13	DAYLA SOFIA VEGA SANCHEZ	3102901462	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
14	DANNA SOFIA MARIÑO RODRIGUEZ	3227553497	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
15	LUCIANA ALEJANDRA TRIANA MAHEC	3214264537	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
16	ANA VICTORIA GARCIA LINARES	3125501824	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
17	MAHIA ISABELLA MAHECHA VELANDIA	3132038048	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
18	SAMANTHA MAHECHA RUEDA	3134427062	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
19	HEINY KATHERINE BUSTOS BUSTOS	3202744289	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
20	WENDY NATALI SASTRE ALVAREZ	3219368652	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
21																																	0	0	0	#DIV/0!
22																																	0	0	0	#DIV/0!
23																																	0	0	0	#DIV/0!
24																																	0	0	0	#DIV/0!
25																																	0	0	0	#DIV/0!
26																																	0	0	0	#DIV/0!



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DANNA ISABELLA MARROQUIN TELLE	3125487512	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
2	MICHELL SOFIA TOVAR RODRIGUEZ	3232447135	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
3	JULIETA MEJIA ESPINOSA	3213613569	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
4	AYLEN SAMARA RUEDA RODRIGUEZ	3115979413	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
5	MELANY SAMARA GUARIN DIAZ	3114713081	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
6	LAUREN SALOME MAHECHA REAL	3107526027	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
7	HEILEN SOFFIA RUEDA BUSTOS	3206295801	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
8	KAREN GISELLE TOVAR BUSTOS	3228376171	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
9	MARIA ISABELLA BOLAÑOS SANCHEZ	3125142090	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
10	ISABELL CHRISTINA AMAYA TRIANA	3223659885	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
11	JERLY JULAINY ESTACIO POVEDA	3219161852	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
12	JULIAN ANDRES RODRIGUEZ CACER	3166831398	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
13	LAURENT CAMILA BOLAÑOS BELTRAI	3124141431	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
14	JUAN PABLO REAL BERNAL	3202324528	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
15	VALERY DANIELA POVEDA GALEANO	3208479189	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
16	NASLY ALEJANDRA TORRES AGUIRR	3123656433	1			1		1		1				1	1		1				1	1		1			1		1	1			13	13	0	100%
17																																	0	0	0	#DIV/0!
18																																	0	0	0	#DIV/0!
19																																	0	0	0	#DIV/0!
20																																	0	0	0	#DIV/0!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	PATINAJE
MUNICIPIO:	YACOPI
NOMBRE DEL MONITOR	ANDREA MILENA CACERES MEDINA
MES	SEPTIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
9:00 AM A 11: 00 AM	GRUPO							INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO							UNIDAD DEPORTIVA XVI DE JULIO	ENTRENAMIENTO EN PISTA UNA VEZ AL MES
11:00AM A 3:00PM	GRUPO							FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAO							UNIDAD DEPORTIVA XVI DE JULIO	ENTRENAMIENTO EN PISTA UNA VEZ AL MES
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL			EL ENTRENAMIENTO SE REALIZARA SEGÚN ACTIVIDAD PROGRAMADA (RUTA EN PATIN, RUTA EN CICLA, TRABAJO FISICO EN CANCHA PLANA (GRAMA), VUELTA A LA CALMA(PISCINA)
5:00PM A 7:00PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL			EL ENTRENAMIENTO SE REALIZARA SEGÚN ACTIVIDAD PROGRAMADA (RUTA EN PATIN, RUTA EN CICLA, TRABAJO FISICO EN CANCHA PLANA (GRAMA), VUELTA A LA CALMA(PISCINA)
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5:00PM A 7:00PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR				ANDREA MILENA CACERES MEDINA					
FIRMA									

ANEXO ACTIVIDAD N° 05



ANEXO ACTIVIDAD N° 06

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1-11
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar aspectos técnicos del deporte.

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades técnicas en el equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos- platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Tecnica de parada	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	**X**	12"	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Coordinacion en uno y en dos pies	Acoplamiento			**Aros - conos - platillos**
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación	x	10"	
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	**Conos, platillos**
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejercicios realizados
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/09/2022	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**		**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1-11**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES					**N° de deportistas: 21**			**Edades: 6 - 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar trabajos técncios para la fundamentación en el deporte.

Objetivo Especifico: Ejecutar trabajos para mejorar el desarrollo del pase, control y conducción

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos- platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Tecnica de parada	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	12"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Coordinacion en uno y en dos pies	Acoplamiento			**Aros - conos - platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10"	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	**Balones, conos, platillos**
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20'**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	**MATERIALES Y RECURSO**
7.	**x**			
8.	**x**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/09/2022	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**		**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1-11**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES					**N° de deportistas: 21**		**Edades: 6 - 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2.Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3.Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5"		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en tiempo	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.Piratas y Tiburones: Se delimitará un terreno	Acoplamiento	X	10"
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CORRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 1-11
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la fund	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15'	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:**12-18
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la fund	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
7. Congelados: se ubicaran en toda la cancha y a	Diferenciación	X	15"
8. Relevos: Se haran dos grupos ubicados en fila,	Reacción	X	5"
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:**12-18
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Identificar arranque	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva	x	20"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Arranque en posicion sentados	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	20"
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Reaccion	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		Alimentacion Saludable	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15'	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana:12-18**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 6 - 9 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Arranque y velocidad	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Arranque en posicion de pie	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 19-25**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 6 - 9 AÑOS**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Avanza con braseo largo	Acoplamiento	x	
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15'	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 19-25
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5"		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Sancada	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Sancada larga e inicio de trenza	Acoplamiento	x	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/09/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 19-25
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5"		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Avanze en curva con trenzado	Acoplamiento	x	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 26-30
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Acoplamiento a posicion espalda baja	Acoplamiento	x	15
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/09/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 26-30
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Tecnica Postural	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Adaptacion delos movimientos del cuerpo	Acoplamiento	x	15
2.Tecnica posicion	Ritmo	x	15
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 26-30**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 6 - 9 AÑOS**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Tecnica Postural	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Adaptacion delos movimientos del cuerpo	Acoplamiento	x	15
2.Tecnica posicion	Ritmo	x	15
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 4:00PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1-11
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 10-13 AÑOS

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar aspectos tècnicos del deporte.

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades técnicas en el equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Tecnica de parada	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	12"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Coordinacion en uno y en dos pies	Acoplamiento			**Aros - conos - platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10"	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	**Conos, platillos**
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejereciciosrealizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/09/2022	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1-11**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar trabajos técncios para la fundamentación en el deporte.

Objetivo Especifico: Ejecutar trabajos para mejorar el desarrollo del pase, control y conducción

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos- platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Tecnica de parada	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	12"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Coordinacion en uno y en dos pies	Acoplamiento			**Aros - conos - platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10"	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	**Balones, conos, platillos**
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20'**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	**MATERIALES Y RECURSO**
7.	**x**			
8.	**x**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/09/2022	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1-11**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5"		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en tiempo	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Piratas y Tiburones: Se delimitará un terreno	Acoplamiento	X	10"
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CORRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1-11**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la fund	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15'	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 4:00PM	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 12-18
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 10-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la fund	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
7. Congelados: se ubicaran en toda la cancha y a	Diferenciación	X	15"
8. Relevos: Se haran dos grupos ubicados en fila,	Reacción	X	5"
	Adaptación		5"
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15'	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 12-18**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Identificar arranque	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva	x	20"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Arranque en posicion sentados	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	20"
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Reaccion	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		Alimentacion Saludable	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15'	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 12-18**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Arranque y velocidad	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Arranque en posicion de pie	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 19-25**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2.Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3.Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Avanza con braseo largo	Acoplamiento	x	
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 19-25**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en las esió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Sanada	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Sancada larga e inicio de trenza	Acoplamiento	x	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4.Se harán grupos de tres personas, cadagrupo	x		20"	
5. Hidratación			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/09/2022	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 19-25**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5"		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Avanze en curva con trenzado	Acoplamiento	x	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 26-30**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Acoplamiento a posicion espalda baja	Acoplamiento	x	15
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4. Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 26-30**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Tecnica Postural	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Adaptacion delos movimientos del cuerpo	Acoplamiento	x	15
2.Tecnica posicion	Ritmo	x	15
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 26-30**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5'		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Tecnica Postural	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Adaptacion delos movimientos del cuerpo	Acoplamiento	x	15
2.Tecnica posicion	Ritmo	x	15
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5'	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5'	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la dase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	ANDREA MILENA CACERES
Firma formador	

INICIACION OCTUBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/10/2022	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1-9**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 6 - 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar aspectos técnicos del deporte.

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades técnicas en el equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Tecnica de parada	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	12"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Coordinacion en uno y en dos pies	Acoplamiento			**Aros - conos - platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10"	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	**Conos, platillos**
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/10/2022	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1-9**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 6 - 9 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar trabajos técncios para la fundamentación en el deporte.

Objetivo Especifico: Ejecutar trabajos para mejorar el desarrollo del pase, control y conducción

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesió	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Tecnica de parada	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	12"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Coordinacion en uno y en dos pies	Acoplamiento			**Aros - conos - platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10"	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	**Balones, conos, platillos**
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	**MATERIALES Y RECURSO**
7.	**x**			
8.	**x**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 1-9
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**	
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**	20"
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en tiempo	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Piratas y Tiburones: Se delimitará un terreno	Acoplamiento	**X**	10"
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CORRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:**10-16
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la fund	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:**10-16
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: **Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la fund	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
7. Congelados: se ubicaran en toda la cancha y a	Diferenciación	X	15"
8. Relevos: Se haran dos grupos ubicados en fila,	Reacción	X	5"
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/10-/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 10-16
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**	
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**	20"
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Identificar arranque	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva	**x**	20"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Arranque en posicion sentados	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	20"
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Reaccion	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		Alimentacion Saludable	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/10/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 17-23**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 6 - 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.Arranque y velocidad	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Arranque en posicion de pie	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**
3. Hidratación			**5"**
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**
5. **Hidratación**			**5"**
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**
7.	**x**		
8.	**x**		

MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 17-23
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Avanza con braseo largo	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/10/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 17-23**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 6 - 9 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**	
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**	20"
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Sancada larga e inicio de trenza	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 24-31
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Avance en curva con trenzado	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 24-31**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 6 - 9 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**	
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**	20"
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Acoplamiento a posicion espalda baja	Acoplamiento	**x**	15
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 24-31
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**	
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**	20"
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Adaptacion delos movimientos del cuerpo	Acoplamiento	**x**	15
2.Tecnica posicion	Ritmo	x	15
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 24-31
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 6 - 9 AÑOS

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**	
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**	20"
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Adaptacion delos movimientos del cuerpo	Acoplamiento	**x**	15
2.Tecnica posicion	Ritmo	x	15
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

FUNDAMENTACION OCTUBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/10/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1-9**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajar aspectos técnicos del deporte.

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades técnicas en el equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Tecnica de parada	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	12"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Coordinacion en uno y en dos pies	Acoplamiento			**Aros - conos - platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10"	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	**Conos, platillos**
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/10/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1-9**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar trabajos técncios para la fundamentación en el deporte.

Objetivo Especifico: Ejecutar trabajos para mejorar el desarrollo del pase, control y conducción

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Tecnica de parada	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	12"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Coordinacion en uno y en dos pies	Acoplamiento			**Aros - conos - platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10"	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	**Balones, conos, platillos**
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	**MATERIALES Y RECURSO**
7.	**x**			
8.	**x**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 1-9
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 10-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5"		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en tiempo	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. **Piratas y Tiburones:** Se delimitará un terreno	Acoplamiento	X	10"
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CORRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. **Hidratación**			5"	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. **Hidratación**			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:**10-16
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 10-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5"		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la fund	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:**10-16
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 10-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la fund	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
7. Congelados: se ubicaran en toda la cancha y a	Diferenciación	X	15"
8. Relevos: Se haran dos grupos ubicados en fila,	Reacción	X	5"
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/10-/2022	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 10-16**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Identificar arranque	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva	**x**	20"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Arranque en posicion sentados	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	20"
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Reaccion	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		Alimentacion Saludable	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 17-23
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 10-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5"		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.Arranque y velocidad	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Arranque en posicion de pie	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 17-23
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 10-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Avanza con braseo largo	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/10/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 17-23**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Sancada larga e inicio de trenza	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 24-31
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 10-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5"		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Avance en curva con trenzado	Acoplamiento	x	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 24-31**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Acoplamiento a posicion espalda baja	Acoplamiento	**x**	15
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIV	**Municipio:** YACOPI	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 24-31
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 10-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	2"	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	5"		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Tecnica Postural	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Adaptacion delos movimientos del cuerpo	Acoplamiento	x	15
2.Tecnica posicion	Ritmo	x	15
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	x		15"	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	x		20"	
5. Hidratación			5"	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			15"	
7.	x			
8.	x			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/10/2022	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 24-31**
Nombre del Formador: ANDREA MILENA CACERES			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ens	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades co	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Adaptacion delos movimientos del cuerpo	Acoplamiento	**x**	15
2.Tecnica posicion	Ritmo	x	15
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIEN			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

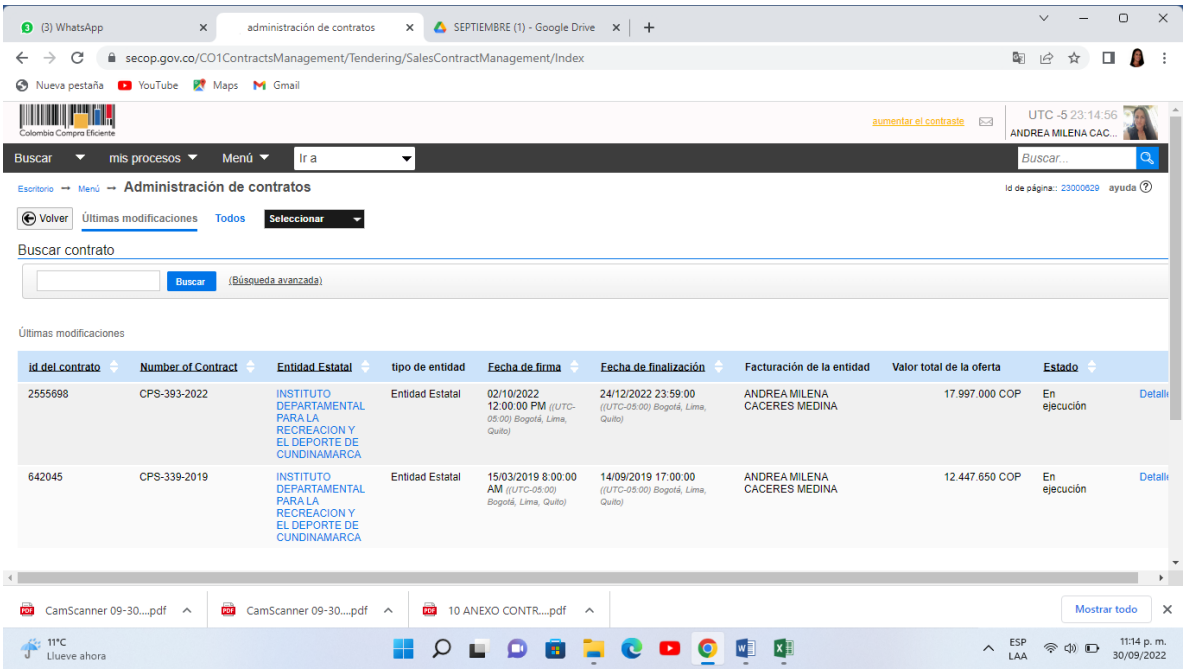
PARTE CENTRAL-PARTE 2

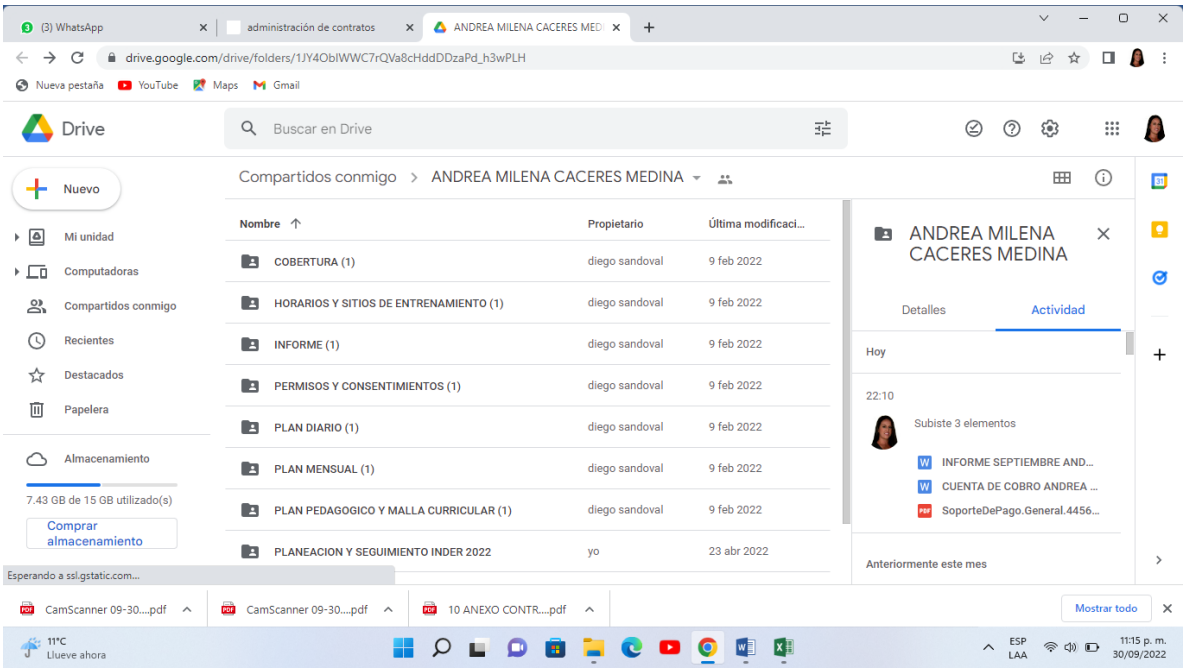
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos	**x**		**15"**	
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón,	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con			**15"**	
7.	**x**			
8.	**x**			

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Consejos y practica en casa	

Nombre del formador:	**ANDREA MILENA CACERES**
Firma formador	

ANEXO PDF ACTIVIDAD N° 07





ANEXO PDF ACTIVIDAD N° 10

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL MUJER Y GENERO DEL MUNICIPIO DE YACOPI CUNDINAMARCA
NIT 800.094.776-1

CERTIFICA:

Que **ANDREA MILENA CACERES MEDINA** , identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.071.579.018 de Caparrapi prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide el día (30) del mes de septiembre de 2022, en la Secretaria de Desarrollo Social Mujer y Genero.

RUTH MILENA REAL BUSTOS
Secretaria Desarrollo Social Mujer y Genero

Secretaria de Desarrollo Social

ANEXO PDF ACTIVIDAD N° 011



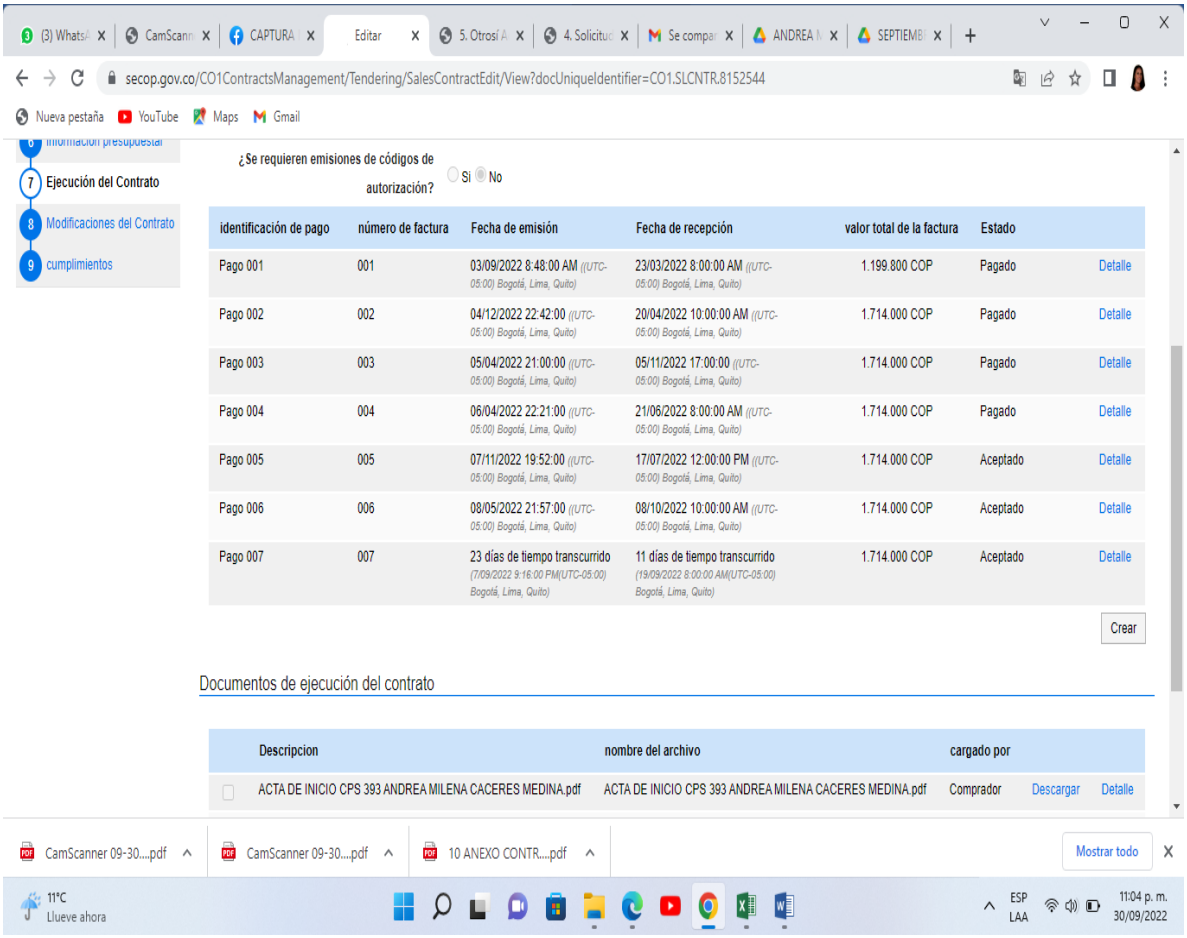
ANEXO PDF ACTIVIDAD N° 012



ANEXO PDF ACTIVIDAD N° 013

Entregare a la Subgerencia Administrativa y Financiera el formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente elaborados de forma correcta en la fecha que sean requeridos.

ANEXO PDF ACTIVIDAD N° 014



ANEXO PDF ACTIVIDAD N° 015

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

SFA-FD-083
Versión 005
20/01/2022

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 8 de 11 CONTRATO No.393 de 2022									
Nombre del Contratista	ANDREA MILENA CACERES MEDINA								
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1.071.579.018								
Nombre y Cargo del Supervisor	LUZ DARY RUSINQUE SILVA								
Número del Contrato	393 DE 2022	**Pago Número**		8	**De**	11			
Periodo Informado	01-09-2022 al 30-09-2022	**No. De Registro Presupuestal**		RES- 2022000543 DE 31/01/2022 RES- 2022000470 DE 09/08/2022					
Cuenta Bancaria y Entidad	BANCOLOMBIA 34102588680			**Corriente**		**Ahorros**	x		
Valor del Pago	UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($ 1.714.000) M/CTE.								
Fecha Acta Inicio	10 DE FEBRERO DEL 2022			**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**			09/08/2022		
Prórroga	**SI**	x	**NO**		**Fecha de Terminación prórroga**		24-12-2022		
Adición	**SI**	x	**NO**		**Valor Adicionado**		$5.000.000		
Suspensiones	**SI**		**NO**	x	**Periodo de Terminación**		N/A		

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 especificas	**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 o 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.	Mantuvo durante el mes de septiembre la convocatoria de inscripción en el municipio de Caqueza Cundinamarca invitando a niños, niñas y jóvenes entre las edades de 6 a 17 años a participar de la Escuela de Formación de Patinaje, obteniendo un total de 36 deportistas, se diligenció la ficha de inscripción y se entregaron los consentimientos informados a los padres de familia. Se da continuidad al proceso de inscripción durante todo el mes de septiembre también se realizó por medio de redes sociales como lo es WhatsApp, y medios radiales con el fin de dar cobertura máxima, conformando así los grupos de iniciación y fundamentación realizando los respectivos entrenamientos.
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 apreciada.	Presente plan pedagógico y malla curricular de acuerdo a las directrices estipuladas por el supervisor del contrato dentro del tiempo establecido para dicha entrega. https://drive.google.com/drive/folders/1Y4xh0JLTWauZ2tFHB4-s3M0LN63Qwww. Fecha: 30 de septiembre de 2022. Supervisor Luz Dary Rusinque Silva
3. Desarrollar todas las actividades plantiadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Organice el grupo poblacional de acuerdo al grupo poblacional requerido teniendo en cuenta el plan y la malla pedagogia a seguir con las inscripciones recibidas al 01 de septiembre contando con dos grupos de participantes de la siguiente manera: Iniciación: 20 deportistas Fundamentación: 16 deportistas Para un total a la fecha de 36 deportistas inscritos. Inicio entrenamientos el día viernes 02 de agosto

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.	Conformo dos grupos de población deportiva con las inscripciones realizadas hasta la fecha, dejando abiertas las mismas con el fin de completar la población requerida. A la fecha se cuenta con una población de: Iniciación: 20 deportistas Fundamentación: 16 deportista Para un total de 36 deportistas inscritos.
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el discurso que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Utilico adecuadamente la imagen y nombre del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca en todas las actividades impartidas por Indeportes y donde fuese posible resaltar el nombre de la Institución.
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertada con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Inicio entrenamientos el día 2 de septiembre del presente año. con 26 sesiones de formación cada una con una duración de dos horas distribuidas de la siguiente manera: • 20 minutos en la parte inicial. • 1 hora y treinta minutos en la parte central • 10 minutos de cierre (estiramientos, retroalimentación) Para cada uno de los grupos mientras se localiza el resto de la población deportiva (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento). Estas actividades se desarrollaron de manera presencial. **En las siguientes fechas:** • Iniciación 2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 en horario de 2:00pm. a 4:00 pm. • Fundamentación 2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 en horario de 4:00pm a 6:00pm
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 lo indique para esa finalidad.	Realice la actualización de la plataforma implementada por el gestor de la provincia del Rio Negro Lic. Diego Albert Yesid Sandoval Gómez con el fin de cargar evidencias como lo son la cobertura, horarios y sitios de entrenamiento, asistencia, malla y plan pedagógicos. https://drive.google.com/drive/folders/1Y4vb0ILTWbuZ9tFHP4-cSMXLbf93uvvw
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.	Entregue las planeaciones de entrenamiento para el mes de septiembre respectivamente para los grupos poblacionales organizados. **En las siguientes fechas:** • Iniciación 2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 en horario de 2:00pm. a 4:00 pm. • Fundamentación 2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 en horario de 4:00pm a 6:00pm

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.	Programe las pruebas físicas y antropométricas de seguimiento en las fechas establecidas por Indeportes Cundinamarca según el cronograma establecido para la semana del 17 al 22 de octubre.
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	Solicite el certificado de permanencia a la Secretaria de Desarrollo Social Ruth Milena Real Bustos correspondiente al mes de septiembre.
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Informe al ente deportivo del municipio de Yacopí que me encuentro a disposición para el apoyo de actividades que a futuro Indeportes asigne por medio de la subgerencia técnica. Me encuentro a la espera de instrucciones de parte de Indeportes para la fase a intercolegiados, donde 2 de nuestros patinadores representaran al municipio de Yacopi.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Participe de la reunión de formadores de la provincia del Rionegro en el municipio de la Palma 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.	Entregaré a la Subgerencia Administrativa y Financiera el formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente elaborado de forma correcta en la fecha que sean requeridos.
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.	Presente informe donde con los respectivos soportes y evidencias que se han elaborado hasta la fecha correspondiente al periodo del 01 de septiembre al 30 de septiembre de 2022 al gestor Lic. Diego Albert Yesid Sandoval Gómez.
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. FECHA 30 de septiembre 2022 - Supervisora Luz Dary Rusinque Silva.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DECLARACION 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 periodo 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 indicó 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	Planilla
Febrero	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	4434794464
Marzo	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	4444518694
Abril	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	4448263666
Mayo	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	4448266770
Junio	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	4453892442
Julio	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	4454047924
Agosto	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	4456975381
Totales	**$8.000.000**	**$875.000**	**$1.120.000**	$170.800	**N/A**

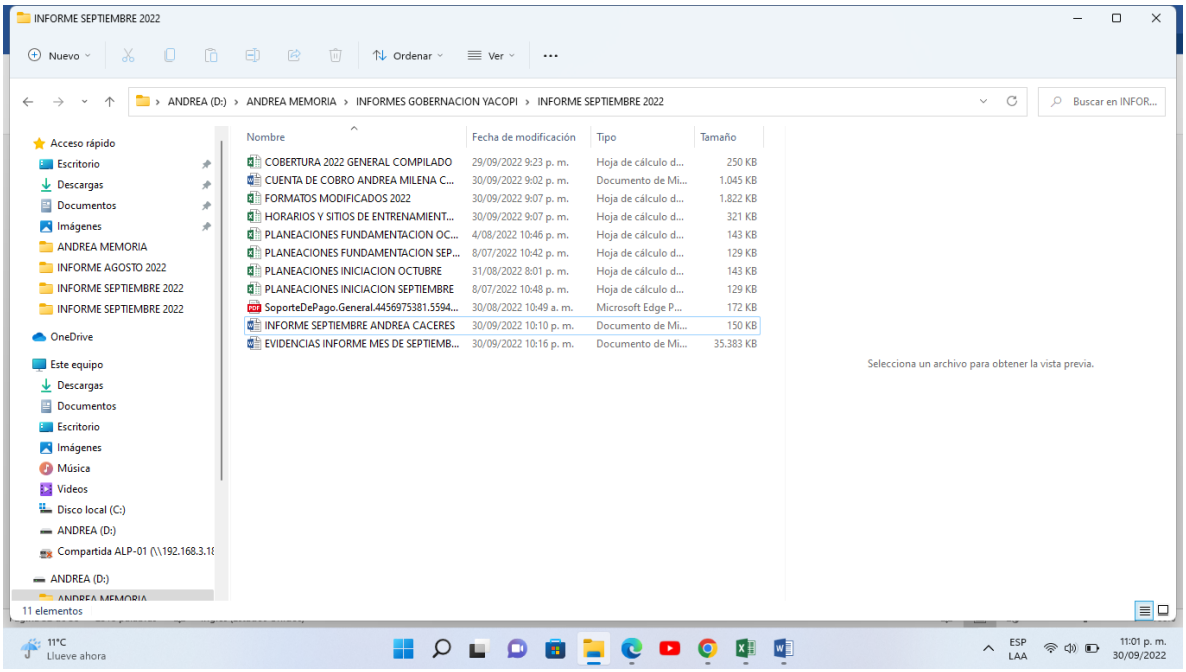
ESTADO FINANCIERO

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 28-02-2022	$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	01-09-2022 AL 30-08-2022	$1.714.000	$ 4.799.200

ANDREA MILENA CACERES MEDINA FIRMA CONTRATISTA
C.C./NIT 1.071.579.018 de Caparrapí

DIEGO SANDOVAL GOMEZ
APOYO A LA CONTRATACIÓN
C.C/ 1.018.071.485


INFORME SEPTIEMBRE 2022
Nuevo
Ordenar
Ver
ANDREA (D:) › ANDREA MEMORIA › INFORMES GOBERNACION YACOPI › INFORME SEPTIEMBRE 2022
Buscar en INFOR...
Acceso rápido
Escritorio
Descargas
Documentos
Imágenes
ANDREA MEMORIA
INFORME AGOSTO 2022
INFORME SEPTIEMBRE 2022
INFORME SEPTIEMBRE 2022
OneDrive
Este equipo
Descargas
Documentos
Escritorio
Imágenes
Música
Videos
Disco local (C:)
ANDREA (D:)
Compartida ALP-01 (\\192.168.3.1
ANDREA (D:)
Nombre
Fecha de modificación
Tipo
Tamaño
COBERTURA 2022 GENERAL COMPILADO 29/09/2022 9:23 p. m. Hoja de cálculo d... 250 KB
CUENTA DE COBRO ANDREA MILENA C... 30/09/2022 9:02 p. m. Documento de Mi... 1.045 KB
FORMATOS MODIFICADOS 2022 30/09/2022 9:07 p. m. Hoja de cálculo d... 1.822 KB
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENT... 30/09/2022 9:07 p. m. Hoja de cálculo d... 321 KB
PLANEACIONES FUNDAMENTACION OC... 4/08/2022 10:46 p. m. Hoja de cálculo d... 143 KB
PLANEACIONES FUNDAMENTACION SEP... 8/07/2022 10:42 p. m. Hoja de cálculo d... 129 KB
PLANEACIONES INICIACION OCTUBRE 31/08/2022 8:01 p. m. Hoja de cálculo d... 143 KB
PLANEACIONES INICIACION SEPTIEMBRE 8/07/2022 10:48 p. m. Hoja de cálculo d... 129 KB
SoporteDePago.General.4456975381.5594... 30/08/2022 10:49 a. m. Microsoft Edge P... 172 KB
INFORME SEPTIEMBRE ANDREA CACERES 30/09/2022 10:10 p. m. Documento de Mi... 150 KB
EVIDENCIAS INFORME MES DE SEPTIEMB... 30/09/2022 10:16 p. m. Documento de Mi... 35.383 KB
Selecciona un archivo para obtener la vista previa.
11 elementos
11°C
Llueve ahora
ESP
LAA
11:01 p. m.
30/09/2022

Versión 001
SFA-FO-004
01/02/2021

Bogotá, 3 de octubre de 2022

Radicado: Fecha: 03-10-2022
N°6176 Ingrid P.

CUENTA DE COBRO N°008
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Nit 900.294.884 DEBE A:

ANDREA MILENA CACERES MEDINA
CC 1.071.579.018 DE CAPARRAPI CUNDINAMARCA

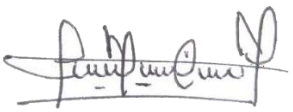
Por concepto de cobro N°08 del contrato de prestación de servicios N° 393 de 2022, comprendido entre el 01 DE SEPTIEMBRE DEL 2022 al 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2022, período en el cual presté mis servicios en el Municipio de Yacopí del departamento de Cundinamarca.

Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No. 341-02566990 del banco Bancolombia

SON: UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS (1.714.00) M/CTE.

Nota: Me permito solicitar aplicar lo dispuesto en 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 seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado.

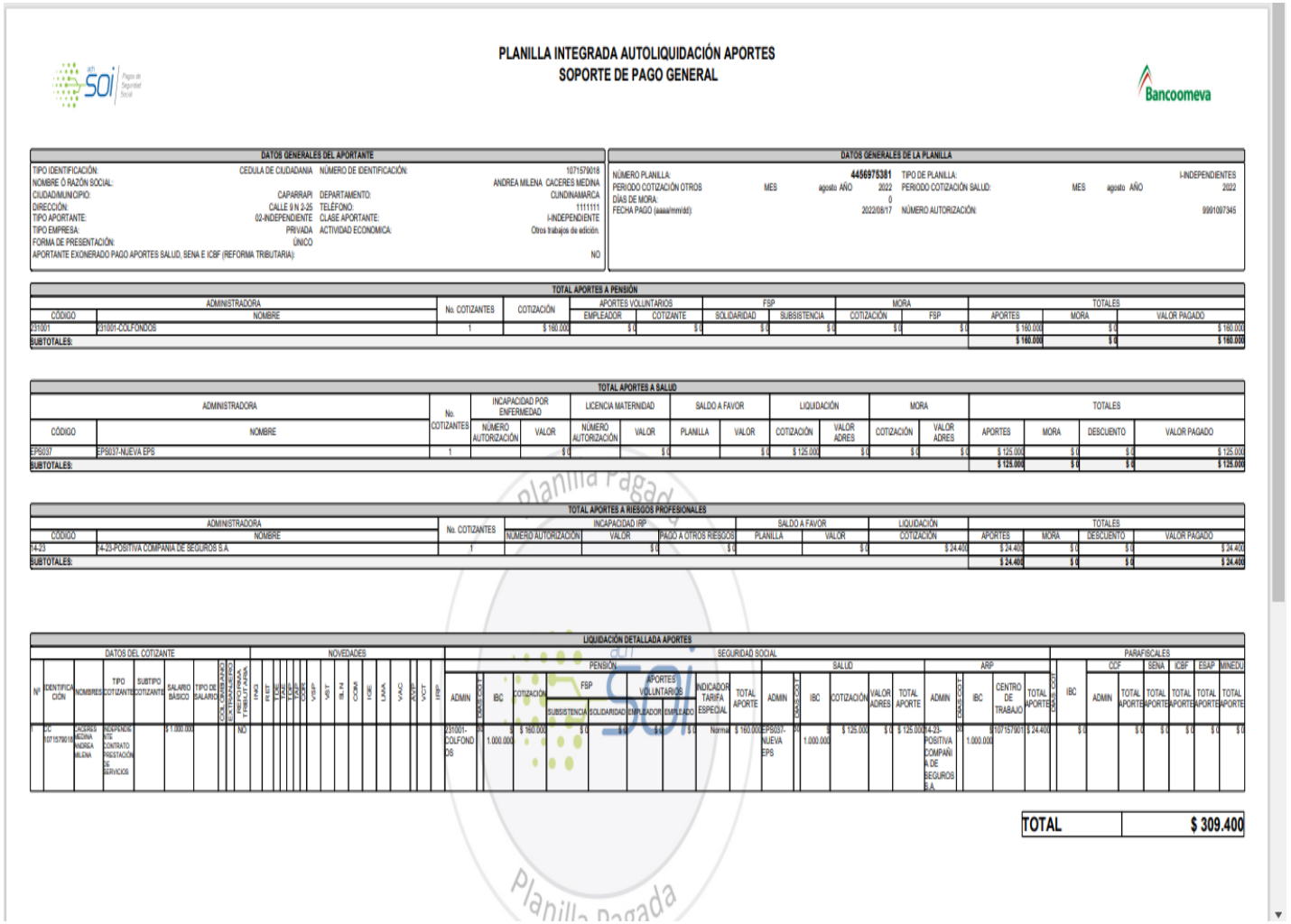


Atentamente,

ANDREA MILENA CACERES MEDINA
CC 1.071.579.018 DE CAPARRAPI CUNDINAMARCA
No Responsable de IVA
Dirección: Carrera 4 # 2 - 13
Municipio: Caparrapí Cundinamarca Teléfono: 3166792157
Email: andreacaceres167@gmail.com

INICIACION

ANEXOS FOTOGRAFICOS



PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1071579018
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ANDREA MILENA CACERES MEDINA
CIUDAD/MUNICIPIO:	CAPARRAPI	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CALLE 9 N 3-25	TELÉFONO:	1111111
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONÓMICA:	Otros trabajos de edición.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):	NO		

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	4456975381		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES agosto AÑO 2022		PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES agosto AÑO	2022
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2022/08/17		NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9991097345

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
231001	231001-COLFONDOS	1	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 160.000	$ 0	$ 160.000
SUBTOTALES:										**$ 160.000**	**$ 0**	**$ 160.000**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 125.000
SUBTOTALES:													**$ 125.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 125.000**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 24.400	$ 24.400	$ 0	$ 0	$ 24.400
SUBTOTALES:									**$ 24.400**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 24.400**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES						
																									PENSIÓN								SALUD						ARP														
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	EXTRANJERO	RESIDENTE EN EL EXTERIOR	IGE	IRL	LNR	SLN	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	CÓDIGO CCF	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	CÓDIGO CCF	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	CÓDIGO CCF	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	SUBTIPO	IBC	CCF	SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
1	CC 1071579018	CACERES MEDINA ANDREA MILENA	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.000.000																231001-COLFONDOS	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 160.000	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 0	$ 125.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.000.000	1071579018	$ 24.400	0	$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 309.400**









FUNDAMENTACIÓN







