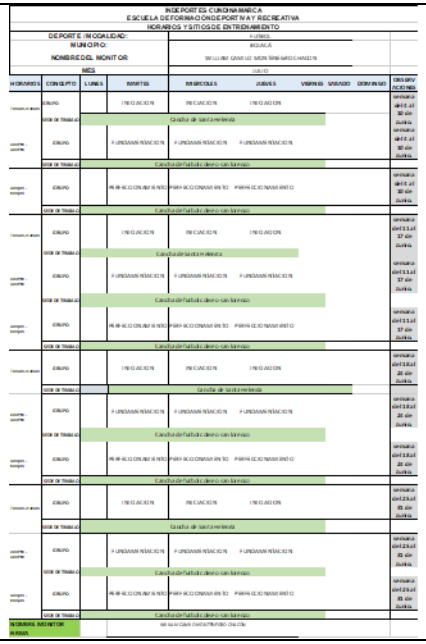
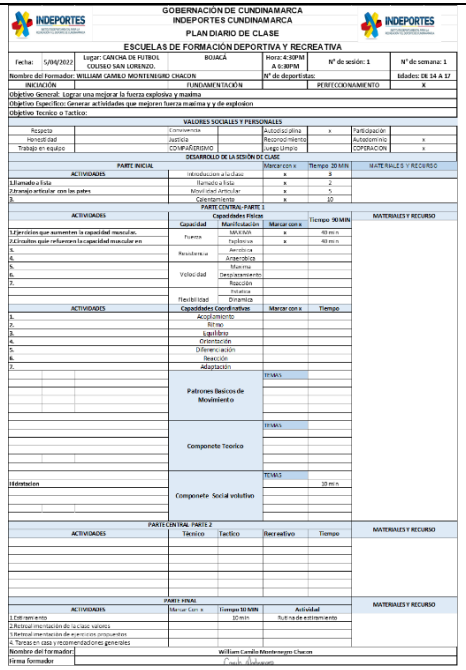
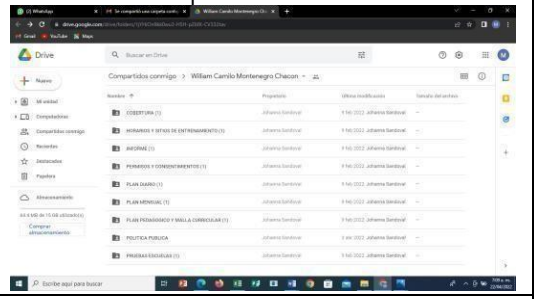
EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE OCTUBRE - 2022			
Nombre del contratista	WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON		
Número de identificación	1070949465	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA.
Período informado	1-10-2022 a 30-10-2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000525 2022003676
Objeto del Contrato:			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento,en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	Foto Anexo pdf actividad No 01 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de	Foto Anexo pdf actividad No 02

formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 INDEPORTES **ACTA DE INICIO – SECOP** **CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS NO 372 DE 2022** **N° de contrato:** 372 de 2022 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON **Objeto:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA **Valor:** ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS M/C ($11.998.000) M/CTE. **Plazo:** SIETE (07) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio. **Municipio:** SUBACHOQUE **Deporte o disciplina:** FUTBOL El 15 de Febrero del 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON identificado debidamente con cedula de ciudadanía N° 1070949455 y PEDRO YESID GUZMAN LINARES en calidad de Profesional Universitario del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado(a) como supervisor(a) del contrato N° 372 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento. Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato. **Registro Presupuestal** PSCE 2022000535 Fecha de expedición 15/02/2022 **Afiliación a ARL** Positiva Compañía de Seguros SA Fecha de cobertura 15/02/2022 **Polza de garantías** N/A Fecha de aprobación En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 15 de Febrero de 2022. PEDRO YESID GUZMAN LINARES Supervisor WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON Contratista
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Foto Anexo pdf actividad No 03 

3. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá	Foto Anexo pdf actividad No 04

tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
4. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	Foto Anexo pdf actividad No 04 
5. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Foto Anexo pdf actividad No 05

	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 5/04/2022 · Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO. · BOJACÁ · Hora: 4:30PM A 6:00PM · N° de sesión: 1 · N° de semana: 1 Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON · N° de deportistas: · Edades: DE 14 A 17 INICIACIÓN · FUNDAMENTACIÓN · PERFECCIONAMIENTO · X Objetivo General: Lograr una mejorar la fuerza explosiva y maxima Objetivo Especifico: Generar actividades que mejoren fuerza maxima y y de explosion Objetivo Tecnico o Tactico: VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto · Honestidad · Trabajo en equipo · Solidaridad · Justicia · COMPAÑERISMO · Autodisciplina · Reconocimiento · Juego Limpio · Participación · Autocontrol · COPERACION DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL · Marcar con x · Tiempo 20 MIN · MATERIALES Y RECURSO ACTIVIDADES · Introduccion a la clase · 1 1.Llamado a lista · Llamado a lista · x · 2 2.Energia articular con las pates · Movilidad Articular · x · 5 3. · Calentamiento · x · 10 PARTE CENTRAL PARTE 1 ACTIVIDADES · Capacidades Fisicas · Tiempo 90 MIN · MATERIALES Y RECURSO Capacidad · Manifestación · Marcar con x 1.Ejercicios que aumenten la capacidad muscular. · Fuerza · MAXIMA · x · 40 m n 2.Circuitos que refuercen la capacidad muscular en · · Explosiva · x · 40 m n 3. · Resistencia · Aerobica · · · 4. · · Anaerobica · · · 5. · Velocidad · Maxima · · · 6. · · Desplazamiento · · · 7. · · Reacción · · · · · Relativa · · · · Flexibilidad · Dinamica · · · ACTIVIDADES · Capacidades Coordinativas · Marcar con x · Tiempo 1. · Acoplamiento · · · 2. · Ritmo · · · 3. · Equilibrio · · · 4. · Orientación · · · 5. · Diferenciación · · · 6. · Reacción · · · 7. · Adaptación · · · · · · TEMAS · · · · Patrones Basicos de Movimiento · · · · · · · · · · · · TEMAS · · · · Componete Teorico · · · · · · · · · · · · TEMAS · · Hidratacion · Componete Social volutivo · · 10 m n · · · · · · PARTE CENTRAL PARTE 2 ACTIVIDADES · Técnico · Tactico · Recreativo · Tiempo · MATERIALES Y RECURSO PARTE FINAL · MATERIALES Y RECURSO ACTIVIDADES · Marcar Con x · Tiempo 10 MIN · Actividad 1.Estiramiento · · 10 min · Ruti na de estiramiento 2.Reunion motivacion de la clase, valores 3.Retroal imentacion de ejercicios propuestos 4. Tareas en casa y recomendaciones generales Nombre del formador: William Camilo Montenegro Chacon Firma formador
6. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Foto Anexo pdf actividad No 06 
7. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Foto Anexo pdf actividad No 07

	
8. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Foto Anexo pdf actividad No 08  ESTATURA SENTADO 

9. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	Foto Anexo pdf actividad No 09 

BOJACÁ Seguimos creyendo

CÓDIGO GR-F-001
VERSIÓN 03

LA SUSCRITA DIRECTORA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE (E)

CERTIFICA

Que el señor WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON identificado con cedula de ciudadanía Nº 1.070.949.465 de Facatativá, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL FEMENINO Y PREPARADOR DE ARQUEROS**, durante el período comprendido entre el 01 de octubre al 31 de octubre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

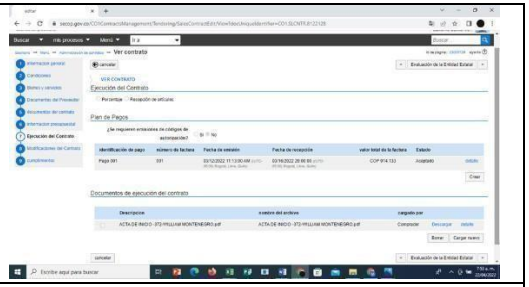
La presente certificación se expide el 01 de noviembre del 2022.

Cordialmente,

MARIA JULIANA FLOREZ CUBILLOS
Directora de Cultura, Recreación y Deporte (e)

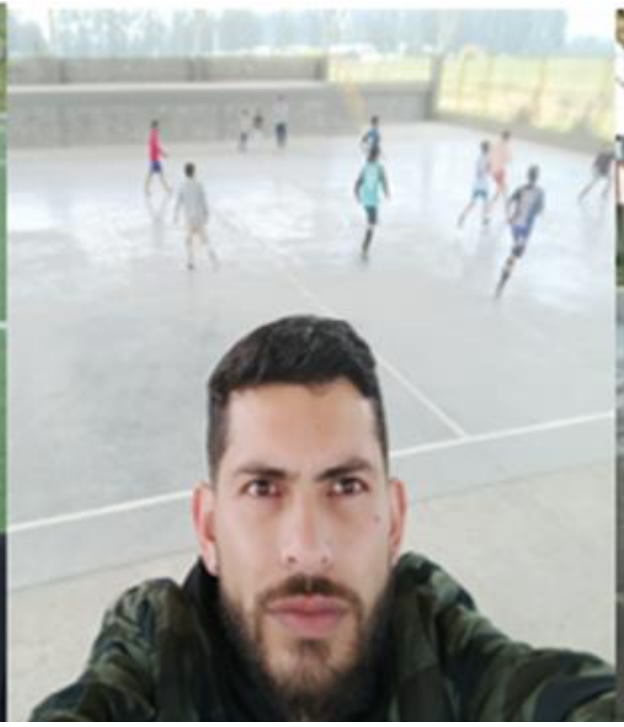
10. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Foto Anexo pdf actividad No 010 
11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Foto Anexo pdf actividad No 11 

12. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Foto Anexo pdf actividad No 12 NO APLICA
13. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de	Foto Anexo pdf actividad No 13

acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
14. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Foto Anexo pdf actividad No 14
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.	Foto Anexo pdf actividad No 15

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01







ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL
MUNICIPIO:	BOJACÁ
NOMBRE DEL MONITOR	WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON
MES	OCTUBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:30aM - 9:30aM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				semana del 3 al 9 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de Santa Helenita							
2:30PM - 4:30PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION			semana del 3 al 9 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de futbol coliseo san lorenzo							
4:30PM - 6:30PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO			semana del 3 al 9 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de futbol coliseo san lorenzo							
7:30aM - 9:30aM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				semana del 10 al 16 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de Santa Helenita							
2:30PM - 4:30PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION			semana del 10 al 16 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de futbol coliseo san lorenzo							
4:30PM - 6:30PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO			semana del 10 al 16 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de futbol coliseo san lorenzo							
7:30aM - 9:30aM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				semana del 17 al 23 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de Santa Helenita							
2:30PM - 4:30PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION			semana del 17 al 23 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de futbol coliseo san lorenzo							
4:30PM - 6:30PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO			semana del 17 al 23 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de futbol coliseo san lorenzo							
7:30aM - 9:30aM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				semana del 24 al 30 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de Santa Helenita							
2:30PM - 4:30PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION			semana del 24 al 30 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de futbol coliseo san lorenzo							
4:30PM - 6:30PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO			semana del 24 al 30 de octubre.
	SEDE DE TRABAJO	Cancha de futbol coliseo san lorenzo							

NOMBRE MONITOR	WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON
FIRMA	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03







ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculin	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto	AFRODESCENDIENTE MASCULI	AFRODESCENDIENTE FEMENIN	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
7 AÑOS	4	0	4	0	0	0									4
8 AÑOS	6	0	6	0	0	0									6
9 AÑOS	5	0	5	0	0	0			0						5
10 AÑOS	4	0	4	0	0	0									4
11 AÑOS	5	0	5	0	0	0			0						5
12 AÑOS	4	1	4	0	1	0									5
13 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
14 AÑOS	1	0	1	0	0	0			0						1
15 AÑOS	3	1	3	0	0	0			0						4
16 AÑOS	5	0	5	0		0									5
17 AÑOS	5	0	5	0	0	0									5
TOTALES	45	2	45	0	1	0									47

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	10	0
FUNDAMENTACION	18	1
PERFECIONAMIENTO	17	1
TOTAL	45	2
TOTAL	47	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN 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 ROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	% UMPLIMIENTO MES
1	LUISA AVILA					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
2	CAMILA BAUTISTA					1	1		1				1	1						1	0		1				1	1		0				12	9	2	75%
3	CAMACHO JUAN					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
4	CASTRO YESID					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
5	DAVILA TAHIRINA					1	1		1				1	1						1	0		0				1	1		1				12	9	2	75%
6	DANIELA DUARTE					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
7	FUENTES ZHARIK					1	1		1				1	1						1	0		0				1	0		0				12	7	4	58%
8	GONZALES TOMAS					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
9	GUACANEME ANDRES					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
10	GUSTAVO MORENO					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
11	KAREN MORENO					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
12	WILDER MURCIA					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
13	DIDIER ORTIZ					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
14	OWEN PATIÑO					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
15	LAURA PEÑA					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
16	KAROL RODRIGUEZ					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
17	JEFFERSON ROJAS					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
18	SAMANTA VEGA					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
19	WILLY WILCHES					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
20	SARA BARBOSA					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
21	MANUEL LOPEZ					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
22	DILAN BRICEÑO					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%
23	OMAR CHIRIVI					1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	11	0	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DEFORMACIÓNDEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DEASISTENCIA Y %DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7		9	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	20	2	2	2	2	2	26	27	2	29	3	3	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ZHARICHERNANDEZ	3004796149					1	1													1	1						1	1		1			12	12		100%
2	FELIPE LOPEZ	3133275615					1	1													1	1						1	1		1			12	12		100%
3	ALEXANDER SILVA	3013542865					1	1													1	1						1	1		1			12	12		100%
4	OSCAR VELASQUEZ	3167193597					1	1													1	1						1	1		1			12	12		100%
5	HELMAN CARDENAS	3205933565					1	1													1	1						1	1		1			12	12		100%
6	KHOTAN CONTRERAS	3165874941					1	1													1	1						1	1		1			12	12		100%
7	FELIPE PALACIOS	3003045065					1	1													1	1						1	1		1			12	12		100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Luisa Fernanda Baquero	3004796149					1		1	1				1	1						1		1	1				1			1	1			12	11	0	92%
2	Mariana Cruz	3133275615					1		1	1				1	1						0		1	1				1			0	0			12	8	3	67%
3	Karen Parra	3013542865					1		1	1				1	1						1		1	1				1			1	1			12	11	0	92%
4	Daniela Ballesteros	3167193597					1		1	1				1	1						1		1	1				1			1	1			12	11	0	92%
5	Xiomara rodriguez	3205933565					1		1	1				1	1						0		0	1				1			1	1			12	9	2	75%
6	Karol Muñoz	3165874941					1		1	1				1	1						1		1	1				1			1	1			12	11	0	92%
7	Kevin Forero	3132659116					1		1	1				1	1						0		0	0				0			0	0			12	5	6	42%
8	Mateo Guevara	3223918262					1		1	1				1	1						1		1	1				1			1	1			12	11	0	92%
9	Juan Guevara	3217320014					1		1	1				1	1						1		1	1				1			1	1			12	11	0	92%
10	David Parrado	3118446768					1		1	1				1	1						1		1	1				1			1	1			12	11	0	92%
11	Jose Garcia	3204219244					1		1	1				1	1						1		1	1				1			1	1			12	11	0	92%
12	Johan Garay	3224475889					1		1	1				1	1						1		1	1				1			1	1			12	11	0	92%

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



Anexo pdf actividad N 6
INICIACION

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

Fecha:	**1/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a habilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	X	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicios que estimulen su capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.	Acoplamiento	**x**	45 min
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
Ejercicios enfocados a que se aumente la coordinacion general.	Diferenciación	x	45 min
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**2/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	x	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios que estimulen su capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.	Acoplamiento		**X**	45 MIN	
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción		X	45 MIN	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			MARCHA		
	Componete Teorico		TEMAS		
	Componete Social volutivo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**3/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.

Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	X	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Ejercicios que estimulen y mejoren la capacidad de actuar en el menor tiempo posible frente a un estímulo.		Reacciòn	**x**	45 MIN	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicios que estimulen su capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.	Acoplamiento	**x**	45 MIN
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**8/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.

Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	X	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Ejercicios que estimulen y mejoren la capacidad de actuar en el menor tiempo posible frente a un estímulo.		Reacciòn	**x**	45 MIN	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
Ejercicios enfocados a que se aumente la coordinacion general.	Diferenciación	X	45 MIN
	Reacción		
	Adaptación		

Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
	MARCHA		
Componete Teorico	TEMAS		
Componete Social volutivo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**9/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a habilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	X	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios que estimulen su capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.	Acoplamiento		**X**	45 MIN	
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
Ejercicios enfocados a que se aumente la coordinacion general.	Diferenciación		X	45 MIN	
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			MARCHA		
	Componete Teorico		TEMAS		
	Componete Social volutivo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a habilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	X	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	3	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	
	Fuerza	MAXIMA		
		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
Ejercicios enfocados a que se aumente la coordinacion general.	Diferenciación		x	45 MIN
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción		x	45 MIN
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
			MARCHA	
	Componete Teorico		TEMAS	
	Componete Social volutivo		TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**15/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	X	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	
	Fuerza	MAXIMA		
		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicios que estimulen su capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.	Acoplamiento	x	45 MIN
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción	x	45 MIN
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	x	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
Ejercicios enfocados a que se aumente la coordinacion general.	Diferenciación	x	45 MIN
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción	x	45 MIN
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**17/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	X	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista		x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		x	5	
	Calentamiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	
	Fuerza	MAXIMA		
		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
Ejercicios que estimulen y mejoren la capacidad de actuar en el menor tiempo posible frente a un estímulo.		Reacciòn	x	45 MIN
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción		x	45 MIN
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
			MARCHA	
	Componete Teorico		TEMAS	
	Componete Social volutivo		TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**22/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	X	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Ejercicios que estimulen y mejoren la capacidad de actuar en el menor tiempo posible frente a un estímulo.		Reacciòn	**x**	45 MIN	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios que estimulen su capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.	Acoplamiento		**x**	45 MIN	
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			MARCHA		
	Componete Teorico		TEMAS		
	Componete Social volutivo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	X	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	
	Fuerza	MAXIMA		
		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
Ejercicios que estimulen y mejoren la capacidad de actuar en el menor tiempo posible frente a un estímulo.		Reacciòn	**x**	45 MIN
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción	**x**	45 MIN
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar: CANCHA BARRIO SANTA HELENITA.**	**BOJACÁ**	**Hora: 7:30AM A 9:30AM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 6 A 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Lealtad	x	Autodisciplina		Obedencia	
Responsabilidad	x	Humildad		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Participacion	x	Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Ejercicios que estimulen y mejoren la capacidad de actuar en el menor tiempo posible frente a un estímulo.		Reacciòn	**x**	45 MIN	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
Ejercicios enfocados a que se aumente la coordinacion general.	Diferenciación	**x**	45 MIN
	Reacción		
	Adaptación		

Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
	MARCHA		
Componete Teorico	TEMAS		
Componete Social volutivo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6 MIN	Rutina de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4 MIN	Retroalimentacion de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro

FUNDAMENTACION

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

Fecha:	**1/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Perseverancia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Responsabilidad	x	Humildad		Recompensa		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
EJERCICIOS DE TIPO CIRCUITO QUE MEJOREN LA CAPACIDAD DE TENSION MUSCULAR EN DESPLAZAMIENTO.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	x	45 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS QUE ESTIMULEN SU FLEXIVILIDAD POR MEDIO DE LA ELONGACION DE SUS MUSCULOS.	Flexibilidad	Estatica	x	45 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**4/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Perseverancia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Humildad		Recompensa		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista		x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		x	5	
	Calentamiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
EJERCICIOS DE TIPO CIRCUITO QUE MEJOREN LA CAPACIDAD DE TENSION MUSCULAR EN DESPLAZAMIENTO.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	x	45 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios que mejoren la capacidadad de desplazamiento individual del deportista.		x		45 MIN	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**7/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Perseverancia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Humildad		Recompensa		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
EJERCICIOS DE TIPO CIRCUITO QUE MEJOREN LA CAPACIDAD DE TENSION MUSCULAR EN DESPLAZAMIENTO.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	x	45 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios de desplasamiento que mejoran la capacidad colectiva defensiva, simulando situaciones frecuentes en la competicion.		x		45 min	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**8/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Perseverancia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Responsabilidad	x	Humildad		Recompensa		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	5	
	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS QUE ESTIMULEN SU FLEXIVILIDAD POR MEDIO DE LA ELONGACION DE SUS MUSCULOS.	Flexibilidad	Estatica	**x**	45 min	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			MARCHA		
	Componete Teorico		TEMAS		
	Componete Social volutivo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios de desplasamiento que mejoran la capacidad colectiva defensiva, simulando situaciones frecuentes en la competicion.		**x**		45 min	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Perseverancia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Responsabilidad	x	Humildad		Recompensa		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista		llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates		Movilidad Articular	x	5	
		Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
EJERCICIOS DE TIPO CIRCUITO QUE MEJOREN LA CAPACIDAD DE TENSION MUSCULAR EN DESPLAZAMIENTO.		Explosiva	x	45 min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS QUE ESTIMULEN SU FLEXIVILIDAD POR MEDIO DE LA ELONGACION DE SUS MUSCULOS.	Flexibilidad	Estatica	x	45 min	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			MARCHA		
	Componete Teorico		TEMAS		
	Componete Social volutivo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**14/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Perseverancia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Humildad		Recompensa		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	5	
	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS QUE ESTIMULEN SU FLEXIVILIDAD POR MEDIO DE LA ELONGACION DE SUS MUSCULOS.	Flexibilidad	Estatica	**x**	45 min	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			MARCHA		
	Componete Teorico		TEMAS		
	Componete Social volutivo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios que mejoren la capacidadad de desplazamiento individual del deportista.		**x**		45 MIN	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**15/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Perseverancia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Humildad		Recompensa		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	3	
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	5	
	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
EJERCICIOS DE TIPO CIRCUITO QUE MEJOREN LA CAPACIDAD DE TENSION MUSCULAR EN DESPLAZAMIENTO.		Explosiva	**x**	45 min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			MARCHA		
	Componete Teorico		TEMAS		
	Componete Social volutivo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios que mejoren la capacidadad de desplazamiento individual del deportista.		**x**		45 MIN	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Perseverancia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Humildad		Recompensa		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista		x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		x	5	
	Calentamiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS QUE ESTIMULEN SU FLEXIVILIDAD POR MEDIO DE LA ELONGACION DE SUS MUSCULOS.	Flexibilidad	Estatica	x	45 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios que mejoren la capacidadad de desplazamiento individual del deportista.		x		45 MIN	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**21/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Perseverancia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Humildad		Recompensa		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista		llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates		Movilidad Articular	x	5	
		Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	
	Fuerza	MAXIMA		
		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			MARCHA		
	Componete Teorico		TEMAS		
	Componete Social volutivo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios que mejoren la capacidadad de desplazamiento individual del deportista.		x		45 MIN	
Ejercicios de desplasamiento que mejoran la capacidad colectiva defensiva, simulando situaciones frecuentes en la competicion.		x		45 MIN	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**22/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Perseverancia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Humildad		Recompensa		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista		x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		x	5	
	Calentamiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
EJERCICIOS DE TIPO CIRCUITO QUE MEJOREN LA CAPACIDAD DE TENSION MUSCULAR EN DESPLAZAMIENTO.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	x	45 min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios de desplasamiento que mejoran la capacidad colectiva defensiva, simulando situaciones frecuentes en la competicion.		x		45 MIN	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Perseverancia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Humildad		Recompensa		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios de desplasamiento que mejoran la capacidad colectiva defensiva, simulando situaciones frecuentes en la competicion.		**x**		45 MIN	
Ejercicios que mejoren la capacidadad de desplazamiento individual del deportista.		**x**		45 MIN	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**28/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 2:30pM A 4:30pM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Perseverancia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Humildad		Recompensa		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista		llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates		Movilidad Articular	x	5	
		Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	
	Fuerza	MAXIMA		
		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
EJERCICIOS QUE ESTIMULEN SU FLEXIVILIDAD POR MEDIO DE LA ELONGACION DE SUS MUSCULOS.	Flexibilidad	Estatica	x	45 min
		Dinamica		

MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios de desplasamiento que mejoran la capacidad colectiva defensiva, simulando situaciones frecuentes en la competicion.		**x**		45 MIN	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro

PERFECCIONAMIENTO

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

Fecha:	1/11/2022	Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.	BOJACÁ	Hora: 4:30pM A 6:30pM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				N° de deportistas:		Edades: DE 14 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a habilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	
	Fuerza	MAXIMA		
		Explosiva		
Ejercicios que mejoran la capasidad de resistencia aerobica, basados en circuitos de desplasamiento.	Resistencia	Aerobica	x	45 min
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción	x	45 min
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

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

Nombre del formador:	William Camilo Montenegro Chacon
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**4/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista		llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates		Movilidad Articular	x	5	
		Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción	x	45 min
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios que faciliten al deportista el aprendizaje de la forma correcta de desplazarce en circunstancias espesificas CCONTRAGOLPE)		x		**45 MIN**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**7/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista		llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates		Movilidad Articular	x	5	
		Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción		x	45 min	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			MARCHA		
	Componete Teorico		TEMAS		
	Componete Social volutivo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios que mejoren la tecnica en la ejecucion de fintas para eludir rivales u obtener un mejor pocisionamiento en torno a las nececidades especificas.		x		**45 MIN**	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**8/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	
	Fuerza	MAXIMA		
		Explosiva		
Ejercicios que mejoran la capasidad de resistencia aerobica, basados en circuitos de desplasamiento.	Resistencia	Aerobica	**x**	45 MIN
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios que mejoren la tecnica en la ejecucion de fintas para eludir rivales u obtener un mejor pocisionamiento en torno a las nececidades especificas.		**x**		**45 MIN**	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a habilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	5	
	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
Ejercicios que mejoran la capasidad de resistencia aerobica, basados en circuitos de desplasamiento.	Resistencia	Aerobica	**x**	45 MIN	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción	**x**	45 MIN
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**14/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**x**	**3**	
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	2	
2.trabajo articular con las pates		Movilidad Articular	**x**	5	
		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
Ejercicios que mejoran la capasidad de resistencia aerobica, basados en circuitos de desplasamiento.	Resistencia	Aerobica	**X**	45 MIN	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios que faciliten al deportista el aprendizaje de la forma correcta de desplazarce en circunstancias espesificas CCONTRAGOLPE)		**x**		**45 MIN**	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**15/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción	x	45 MIN
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios que faciliten al deportista el aprendizaje de la forma correcta de desplazarce en circunstancias espesificas CCONTRAGOLPE)		x		**45 MIN**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Ejercicios que mejoran la capasidad de resistencia aerobica, basados en circuitos de desplasamiento.		Anaerobica	x	45 MIN	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios que faciliten al deportista el aprendizaje de la forma correcta de desplazarce en circunstancias espesificas CCONTRAGOLPE)		x		**45 MIN**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**21/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios que faciliten al deportista el aprendizaje de la forma correcta de desplazarce en circunstancias espesificas CCONTRAGOLPE)		x		**45 MIN**	
Ejercicios que mejoren la tecnica en la ejecucion de fintas para eludir rivales u obtener un mejor pocisionamiento en torno a las nececidades especificas.		x		**45 MIN**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**22/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a habilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	5	
	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
Ejercicios en los que se responda a señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas.	Reacción	**x**	45 MIN
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios que mejoren la tecnica en la ejecucion de fintas para eludir rivales u obtener un mejor pocisionamiento en torno a las nececidades especificas.		**x**		**45 MIN**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a hablilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	3	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios que faciliten al deportista el aprendizaje de la forma correcta de desplazarce en circunstancias espesificas CCONTRAGOLPE)		x		**45 MIN**	
Ejercicios que mejoren la tecnica en la ejecucion de fintas para eludir rivales u obtener un mejor pocisionamiento en torno a las nececidades especificas.		x		**45 MIN**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro



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

Fecha:	**28/11/2022**	**Lugar: CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO.**	**BOJACÁ**	**Hora: 4:30pM A 6:30pM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Lograr una mejor adaptacion de los niños respecto a habilidades basicas motrices.						
Objetivo Especifico: Generar actividades que fundamenten de forma idonea loas habilidades basicas motrices necesarios para el mejor desarrollo de las actividades deportivas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Recompensa	
Responsabilidad	x	Humildad		Perseverancia		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**3**	
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	2	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	5	
	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
Ejercicios que mejoran la capasidad de resistencia aerobica, basados en circuitos de desplasamiento.	Resistencia	Aerobica	**x**	45 MIN	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

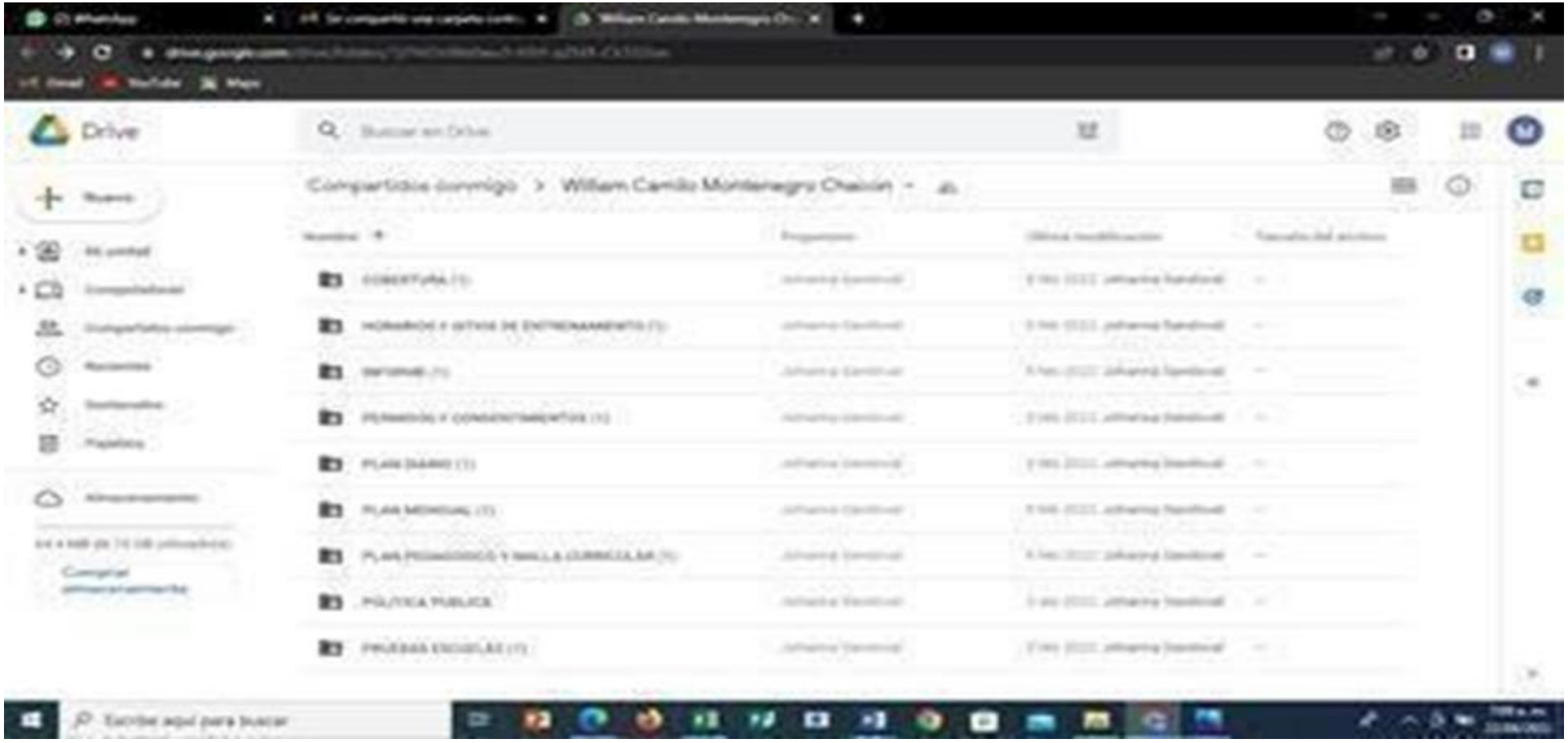
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		MARCHA	
	Componete Teorico	TEMAS	
	Componete Social volutivo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios que mejoren la tecnica en la ejecucion de fintas para eludir rivales u obtener un mejor pocisionamiento en torno a las nececidades especificas.		**x**		**45 MIN**	

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

Nombre del formador:	**William Camilo Montenegro Chacon**
Firma formador	Camilo Montenegro

ANEXO PDF ACTIVIDAD 7





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

MES:				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: BOJACÁ**		
LUGAR:				**CANCHA DE SANTA HELENITA**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**7:30 AM A 9:30 AM**
				CANCHA DE FUTBOL COLISEO SAN LORENZO		**HORARIO DE PRACTICA:**		**2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			x		x
			RESPONSABILIDAD	x		x		x
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD	x				
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA			x		x
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	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				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	x				
			REACCIÓN	x				x
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x		
			VELOCIDAD	x				
			FLEXIBILIDAD			x		
			RESISTENCIA					x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SOGUI (POSICIONES)					
			MAKKI (DEFENSAS)					
			CHAGUI (PATADAS)					
			CONTROL DEL BALON					
		ELEMENTOS TACTICOS	DESPLAZAMIENTOS			x		
			ATAQUE					
			CONTRA ATAQUE					x
			FINTAS					x
			COMBINACIONES					
			DEFENSA			x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x

FIRMA FORMADOR:

Camilo Montenegro

ANEXO ACTIVIDAD N 09

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO

Título

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA TEST DEPORTIVOS PROVINCIA SABAN OCCIDENTE 2022

Introducción

Las escuelas de formación deportiva, son programas de carácter formativo integral y holístico, donde los niños, niñas y adolescentes pueden participar de las diferentes disciplinas deportivas ofertadas por el Instituto Departamental para a Recreación y el Deporte de Cundinamarca, en los diferentes grupos de, Iniciación (6 a 8 años) fundamentación (9 a 12 años) y perfeccionamiento (13 a 17 años), afianzando una cultura del movimiento atar vez de la práctica deportiva. Son espacios deportivos que buscan potenciar el desarrollo físico, mental e impulsar en la comunidad educativa un proyecto de vida, motivando al uso adecuado del tiempo libre y la práctica de Estilos y hábitos de vida saludable que contribuyan al desarrollo integral.
Son procesos Extracurriculares donde refuerza por medio de valores la responsabilidad, el respeto, la tolerancia disciplina, puntualidad y compromiso de las niñas, niños y adolescentes frente a la práctica del deporte para una sana convivencia.
Por medio de la practica deportiva se realiza un proceso de evaluación en la realización de los test deportivos para realizar un proceso de evaluación y seguimiento en busca de mejorar las habilidades físicas básicas, coordinativas, motrices de cada uno de los participantes de las escuelas de formación de Departamento de Cundinamarca.

Antecedentes

En agosto de 1991 el Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte "COLDEPORTES" creó las Escuelas de Formación Deportiva (Resolución 001909 de 1991) como un "proyecto educativo curricular para la orientación y la enseñanza del deporte", dirigido a niños y jóvenes de 6 a 17 años, como un instrumento para la prevención de la delincuencia y la drogadicción.

Luego, en 1995, se promulgó la Ley 181 o Ley del Deporte, que, en su artículo 16, moldea el Deporte Formativo en el país, definiéndolo como "aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".

Dos décadas después, en 2015, en Agenda 2030, los 193 estados miembros de Naciones Unidas reconocieron el deporte como un facilitador del desarrollo sostenible que, por su promoción a la tolerancia y el respeto, contribuye a la paz y además aporta a combatir la inequidad y a aumentar el empoderamiento de las mujeres, los jóvenes, las personas y las comunidades, así como a alcanzar los objetivos de educación, salud e inclusión social.

Finalmente, en 2019, el Ministerio del Deporte creó las Escuelas Deportivas para todos como un programa formativo extraescolar, que Implementa procesos de enseñanza deportiva desarrollando habilidades motrices, cognitivas y rítmicas, mediante una metodología basada en procesos de formación integral y que promueve la cultura de la

práctica deportiva bajo conceptos de salud, recreación y rendimiento.

Justificación

En el programa de deporte formativo de INDEPORTES CUNDINAMARCA, tenemos un cronograma en el cual debemos aplicar test deportivos y tomar medidas antropométricas a los tres niveles que manejamos en cada una de las escuelas de cada uno de los municipios de sabana occidente, que son iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años, en cada nivel varían los test dependiendo las edades ya que para algunas edades es más específico aplicar algunos test, estas evaluaciones se toman con el fin de medir las capacidades y habilidades de cada uno de nuestros deportistas dejando por escrito los resultados de nuestros alumnos y haciendo una evaluación deportiva general con los resultados de estos.

Así mismo tendremos un referente conocer y saber las falencias que lleguen a presentar nuestros alumnos y planear nuestras clases diarias, basándonos en estos resultados para así mejorar capacidades y rendimiento de nuestros deportistas.
También podemos comparar con los resultados de los test aplicados en el mes de mayo del presente año y seguir mejorando con estrategias metodológicas ayudando a un cambio para la vida de cada uno de los seres que estamos ayudando a formas.

Planteamiento del problema

En Cundinamarca a lo largo de la historia colombiana se han forjado grandes deportistas, ganadores de competencias naciones e internacionales, en varios deportes, todo gracias a la fortuna de elegir una disciplina que pudo explotar las capacidades físicas y coordinativas de los deportistas; sin embargo, por otro lado, por falta de atención frente a los posibles talentos se pudieron perder grandes referentes deportivos, esto no solo por la falta de apoyo económico sino por el desconocimiento de los formadores en cuanto al desarrollo de evaluaciones o test deportivos que evalúen no solo componentes físicos y coordinativos sino componentes corporales. Teniendo en cuenta que la evaluación de cada uno de los deportistas nos brinda información sobre las capacidades propias de cada individuo y su proceso.
Al no ser evaluados los deportistas de manera oportuna y correcta, no se puede empezar un seguimiento específico para explotar al máximo las capacidades individuales dándole la oportunidad al deportista de sobre salir en disciplinas específicas, ya que sin tener una base de datos estadísticos, no se logra saber con exactitud las cualidades que puede llegar a presentar un niño en la etapa formativa, de igual manera también se puede cometer un error al pensar que el niño/niña cuenta con la capacidad suficiente para lograr reconocimientos deportivos solamente con lo observado. El propósito es recoger información acerca del estado de la niños, niñas y adolescentes para identificar en que nivel se encuentra, utilizando los test deportivos en los entrenamientos nos permitirán calificar, certificar y orientar, como para mejorar el proceso, motiva, corregir, informar y retroalimentar
. Lo anteriormente mencionado hizo que la indeportes Cundinamarca tomara decisiones que benefician los procesos individuales de los niños y mejora la proyección deportiva de cada uno, en los ámbitos sociales, físicos y coordinativos.

Objetivos

OBJETIVO GENERAL:

- Aplicar las pruebas antropométricas y los test físicos a los deportistas de las escuelas de formación de Indeportes Cundinamarca para poder analizar y evaluar su rendimiento deportivo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Tomar los datos antropométricos de cada deportista (peso, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de la cintura) para su respectivo análisis.**
- **Desarrollar los test físicos siguiendo correctamente cada uno de los protocolos para obtener datos confiables.**
- **Realizar las pruebas y los test según la categoría y la edad de cada deportista.**

Marco teórico

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

• Constitución Política de 1991
• Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
• Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
• Decreto 2845 de 1984
• Decreto 2225 de 1985
• Acuerdo 058 de 1991
• Resolución 001909 de 1991
• Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
• Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
• Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y
Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

Realización de test deportivos que permitan evaluar el proceso de rendimiento de cada uno de los niños en la participación de las escuelas de formación deportiva

Diseño metodológico

En este diseño metodológico de análisis descriptivo cuantitativo buscamos evaluar cómo se encuentran nuestros deportistas en la sabana de occidente comprendido entre los municipios de Facatativá, Subachoque, El rosal, Bojacá, Funza, Mosquera, Madrid y Zipacón. Se realizó la recolección de datos de acuerdo con las capacitaciones realizadas en la casa del deportista con los gestores de la provincia y los líderes de cada provincia que conforma el departamento de Cundinamarca, los test físicos se realizaron con unos formatos específicos de Indeportes para garantizar el 100% de eficacia y orden donde encontramos las siguiente pruebas: Antropométricas: peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura para los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, hasta los 8 años encontramos las siguientes pruebas: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; luego encontramos las pruebas de 9 a 10 años que son las mismas pero en diferente formato: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; avanzando en los niveles encontramos las pruebas entre las edades de 11 a 13 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 300 metros planos; finalmente encontramos las pruebas para las edades de los 14 a 17 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 20 metros "course navette".

Estas pruebas se realizaron en el segundo semestre del año, específicamente la primera y mitad de la segunda semana del mes de octubre del 01 al 13 en los horarios establecidos por cada docente con el fin de poder consolidar todo sobre los tiempos específicos cumpliendo con el orden dado por Indeportes Cundinamarca del 14 al 18 de octubre consolidación por municipio a cargo de formadores lideres, del 19 al 22 de octubre consolidación por provincia a cargo del gestor, del 24 al 26 de octubre consolidación por departamento a cargo del Coordinador de Gestores. Cada formador realizó la aplicación de los test físicos, utilizando diferentes herramientas entre ellos, tablas, baremos, sonidos auditivos, cronómetros, silbatos, demarcaciones, decámetro, cinta métrica, metro, tizas, entre otros elementos que permitieron la medición de datos y la óptima ejecución para ver la evolución de los deportistas a raíz del proceso de formación durante el año 2022.

Cronograma de actividades

Llevando la línea de tiempo en la ejecución de lo planificado, se finalizó con la primera fase CAPACITACIÓN; 19 de septiembre – de coordinadores a gestores provinciales y formadores asignados, Del 21 al 30 septiembre – de gestores provinciales y formadores asignados a formadores de la provincia) y de la segunda fase la APLICACIÓN DE LOS TEST FÍSICOS; Del 1 al 13 de octubre – Aplicación de las pruebas a los beneficiarios del programa deporte formativo.

Nos encontramos en la tercera fase la cual implica la CONSOLIDACIÓN DE INFORMACIÓN; Del 14 al 18 de octubre consolidación por municipio a cargo de formadores lideres, Del 19 al 22 de octubre consolidación por provincia a cargo del gestor, Del 24 al 26 de octubre consolidación por departamento a cargo del Coordinador de Gestores.

Se realizaron los test físicos a las escuelas de formación según la categoría de la siguiente forma;

Niños de 6 a 8 años:

1. Test índice masa corporal. (peso corporal, estatura, perímetro de cintura, estatura sentado, envergadura).
2. Test 20 metros lisos
3. Test salto largo sin impulso.
4. Salto vertical.
5. Test shuffle run 4x10 metros
6. Test bastón y velocidad

Niños de 10 a 13 años:

1. Test índice masa corporal. (peso corporal, estatura, perímetro de cintura, estatura sentado, envergadura).
2. Test 20 metros lisos
3. Test salto largo sin impulso.
4. Salto vertical.
5. Test shuffle run 4x10 metros
6. Test bastón y velocidad
7. Test de 300 metros planos

Niños de 14 a 17 años:

1. Test índice masa corporal. (peso corporal, estatura, perímetro de cintura, estatura sentado, envergadura).
2. Test 20 metros lisos
3. Test salto largo sin impulso.
4. Salto vertical.
5. Test shuffle run 4x10 metros
6. Test bastón y velocidad
7. Test course navette de 20 metros

NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS:

1.TEST INDICE DE MASA CORPORAL.

1.1. PESO CORPORAL



1.2. ESTATURA



1.3. PERIMETRO CINTURA



1.4. ESTATURA SENTADO



1.5. ENVERGADURA



2.TEST 20 METROS LISOS



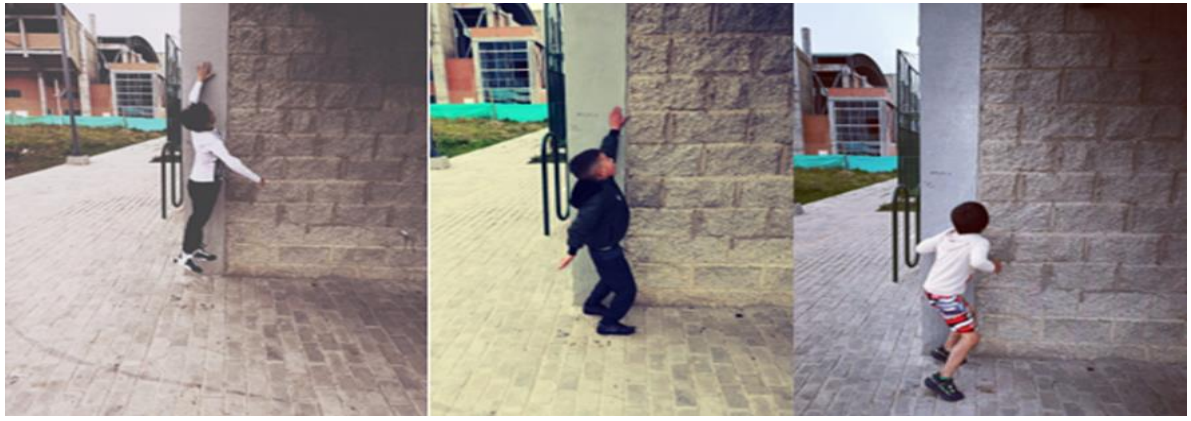
En este test el niño con mejor resultado fue DEIVY QUINTERO con un tiempo de 4s y19ms

3.SALTO LARGO SIN IMPULSO



En este test el niño con mejor resultado fue DEIVY QUINTERO con una distancia de 121,5 cm

4.SALTO VETICAL



En este test el niño con mejor resultado fue SANTIAGO GUACANEME con 14 cm

5.SHUTTLE RUN 4X10 METROS



En este test el niño con mejor resultado fue DEIVY QUINTERO con un tiempo de 25s con 03 ms

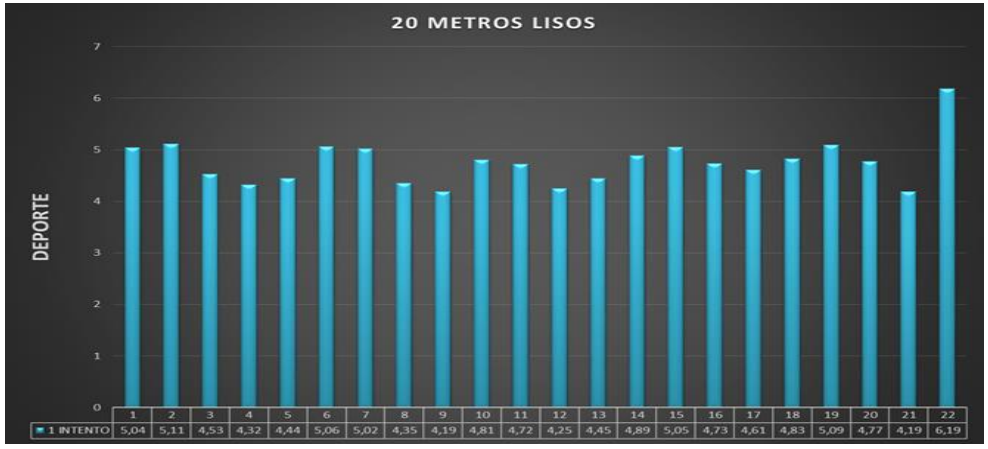
6.TEST BASTON



En este test el niño con mejor resultado fue LUISA AVILA con un resultado de 3.

GRAFICAS

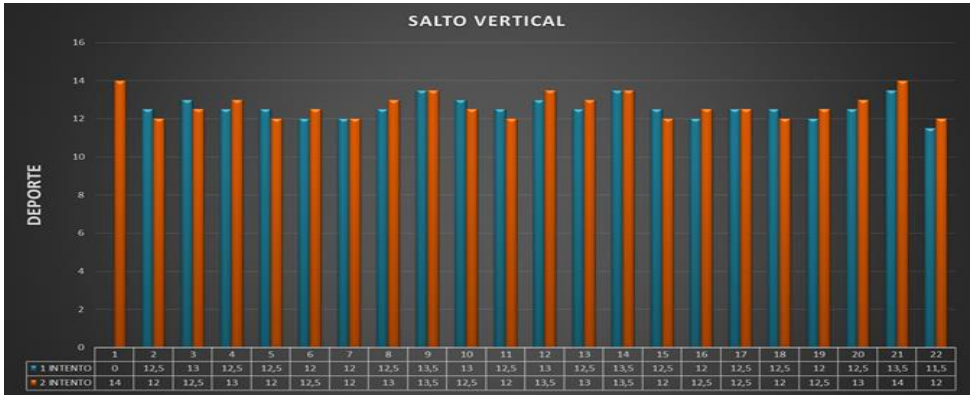
20 MTS LISOS:



SALTO LARGO SIN IMPULSO:



SALTO VERTICAL:



SHUTTER RUN 4X10:



AGARRE DE BASTON:



NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS:

1.TEST INDICE DE MASA CORPORAL.

1.1.PESO CORPORAL



ESTATURA



PERIMETRO CINTURA



ESTAURA SENTADO





ENVERGADURA



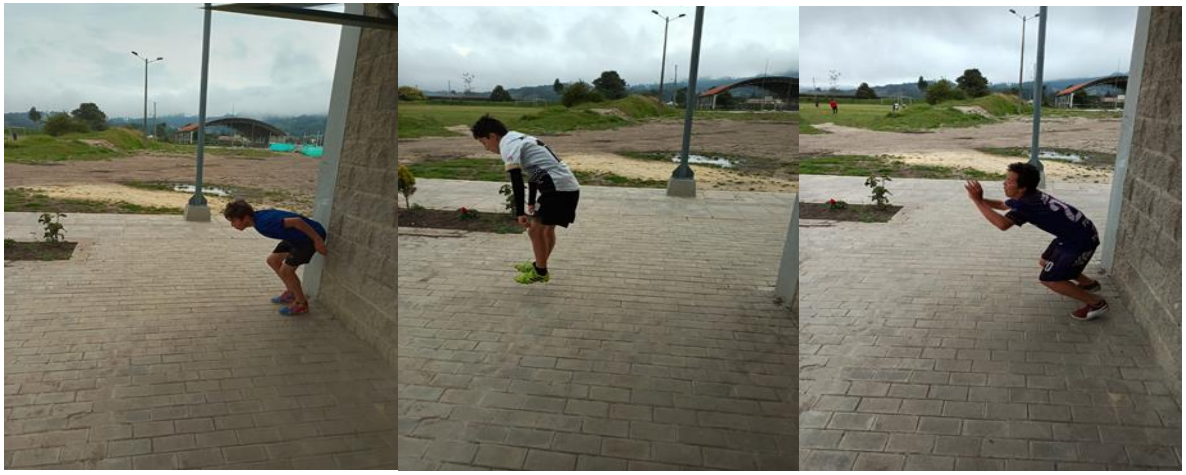


2. 20 METROS LISOS



En este test el niño con mejor resultado fue ANDRES DIAZ con un tiempo de 3s con 27 ms

3. SALTO LARGO SIN IMPULSO



En este test el niño con mejor resultado fue ANDRES DIAZ con 50 cm

4. SALTO VERTICAL



En este test el niño con mejor resultado fue OSCAR VELASQUEZ con 124,5 cm

5. SHETTLER RUN 4X10 METROS



En este test el niño con mejor resultado fue EDWARD GIL con un tiempo de 18s con 23 ms

6.TEST BASTON



En este test el niño con mejor resultado fue DEINER PEREZ con un resultado de 3.

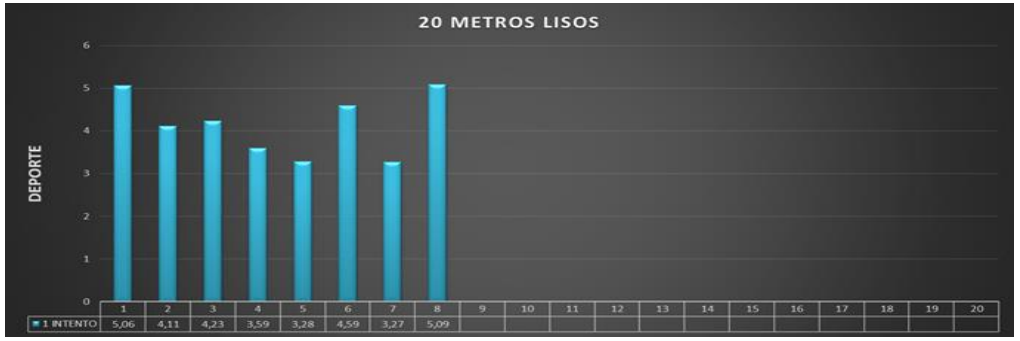
7. 300 METROS



En este test el niño con mejor resultado fue EDWARD GIL con un tiempo de 49s con 3 ms.

GRAFICAS

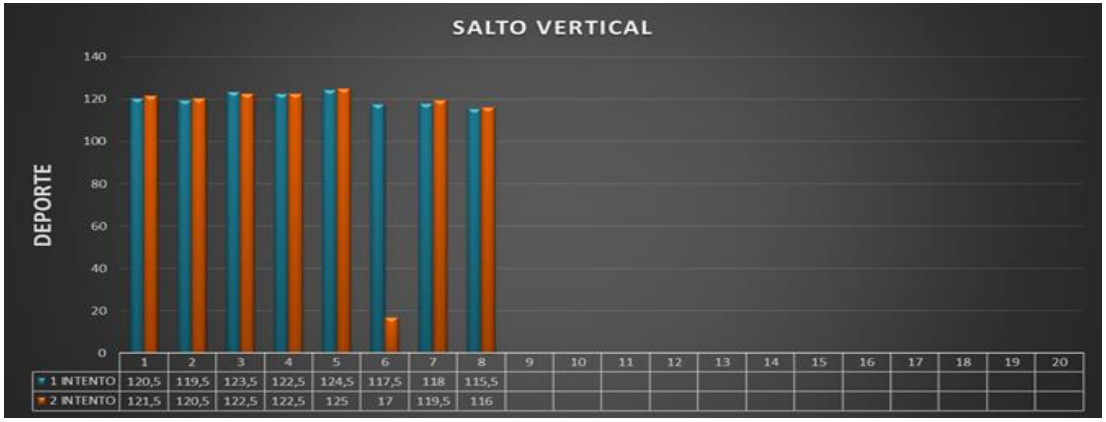
20 MTS LISOS:



SALTO LARGO SIN IMPULSO:



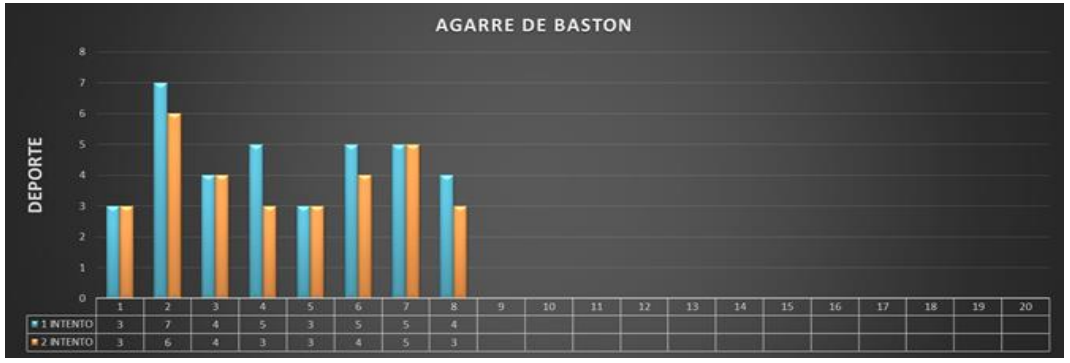
SALTO VERTICAL:



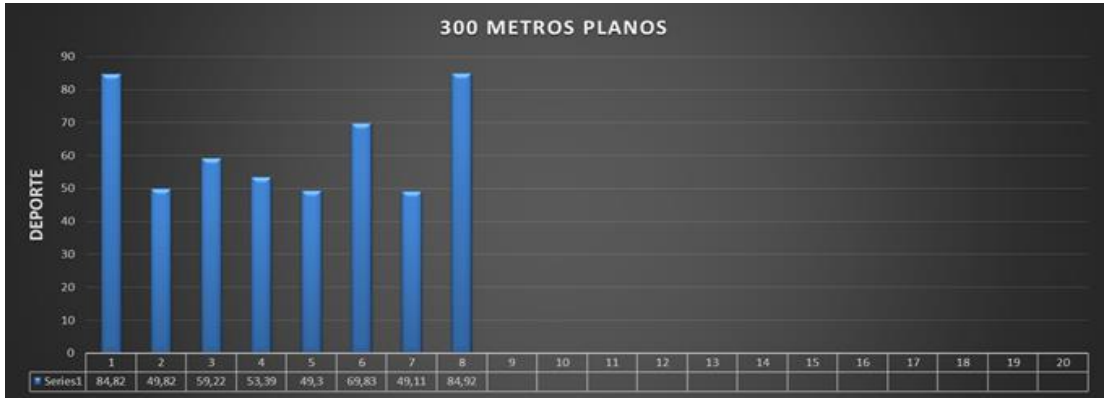
SHUTTER RUN 4X10:



AGARRE DE BASTON:



300 MTS PLANOS:



NIÑOS DE 14 A 17 AÑOS

1.TEST INDICE DE MASA CORPORAL.

1.1 PESO CORPORAL



1.2 ESTATURA





1.3 PERIMETRO CINTURA





1.4 ESTATURA SENTADO



1.5 ENVERGADURA

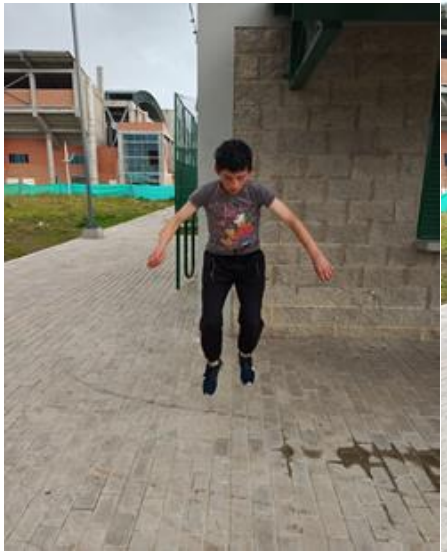


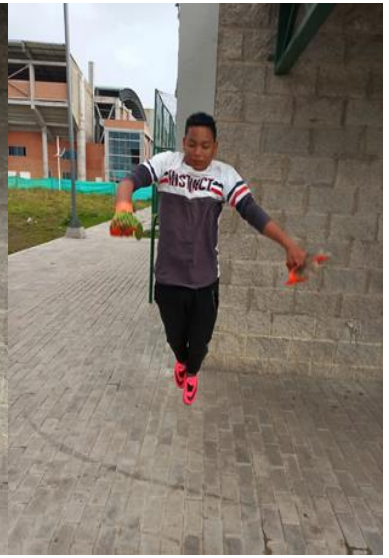
2. 20 METROS LISOS




En este test el niño con mejor resultado fue MATEO GUEVARA con un tiempo de 3s y 62ms

3. SALTO LARGO SIN IMPULSO





En este test el niño con mejor resultado fue SERGIO CRUZ con 74 cm

4. SALTO VERTICAL



En este test el niño con mejor resultado fue JUAN GUEVARA con 138 cm con 5 mm

5. SHUTTLE RUN 4X10 METROS



En este test el niño con mejor resultado fue KENNER ORTIZ con un tiempo de 16s 45 ms

6. TEST BASTON



En este test el niño con mejor resultado fue DAVID PARRADO con un resultado de 2.

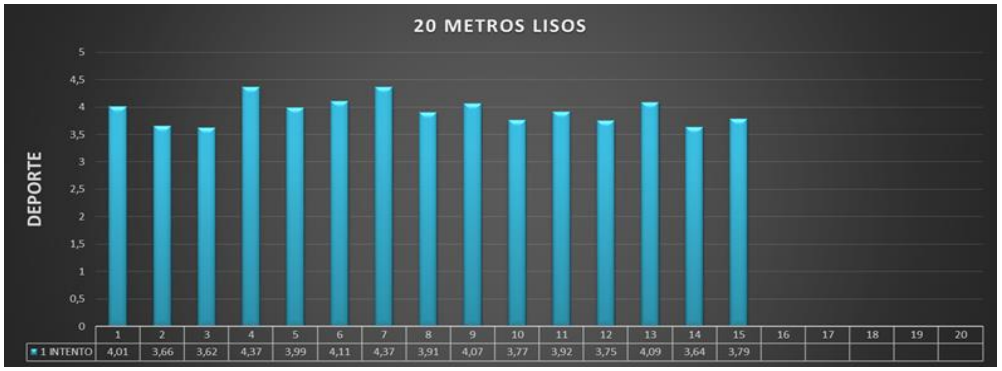
7.COURSE NAVETTE DE 20 METROS



En este test el mejor niño fue JUAN DAVID ACUÑA con un resultado de 96

GRAFICAS

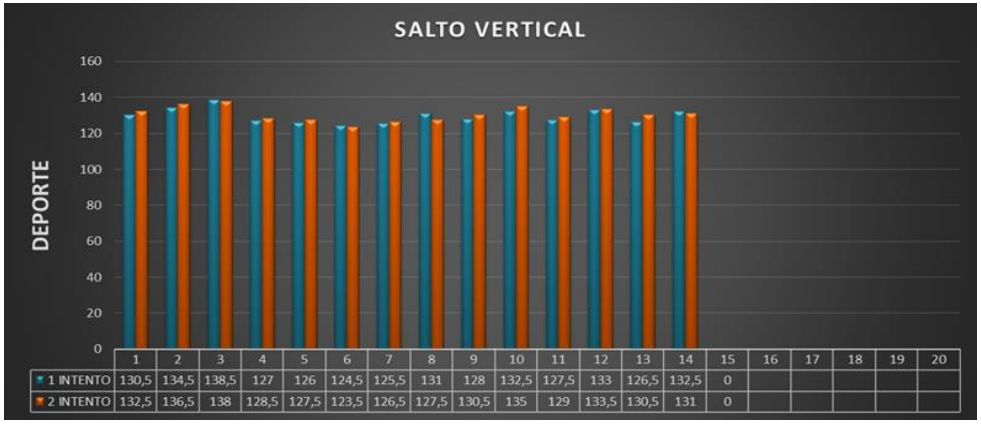
20 MTS LISOS:



SALTO LARGO SIN IMPULSO:



SALTO VERTICAL:



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	130,5	134,5	138,5	127	126	124,5	125,5	131	128	132,5	127,5	133	126,5	132,5	0					
2 INTENTO	132,5	136,5	138	128,5	127,5	123,5	126,5	127,5	130,5	135	129	133,5	130,5	131	0					

SHUTTER RUN 4X10:



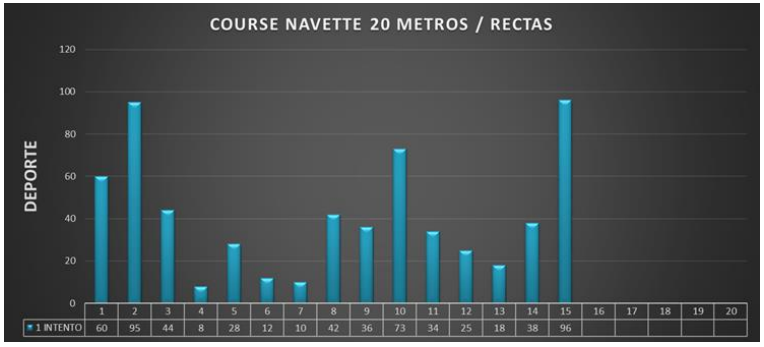
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO		18,47	18,57	18,59	22,41	20,07	23,11	19,82	18,13	19,02	19,21	21,34	16,45	18,33	17,52	16,58					

AGARRE DE BASTON:



COURSE NAVETTE 20 MTS/ DISTANCIA POR TIEMPO: / COURSE NAVETTE 20 MTS/ RECTAS:





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

En BOJACÁ • Seguimos creyendo

CÓDIGO GR-F-001
VERSIÓN 03°

LA SUSCRITA DIRECTORA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE (E)

CERTIFICA

Que el señor WILLIAM CAMILO MONTENEGRO CHACON identificado con cedula de ciudadanía Nº 1.070.949.465 de Facatativá, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL FEMENINO Y PREPARADOR DE ARQUEROS**, durante el periodo comprendido entre el 01 de octubre al 31 de octubre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente certificación se expide el 01 de noviembre del 2022.

Cordialmente,

MARIA JULIANA FLOREZ CUBILLOS
Directora de Cultura, Recreación y Deporte (e)

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011



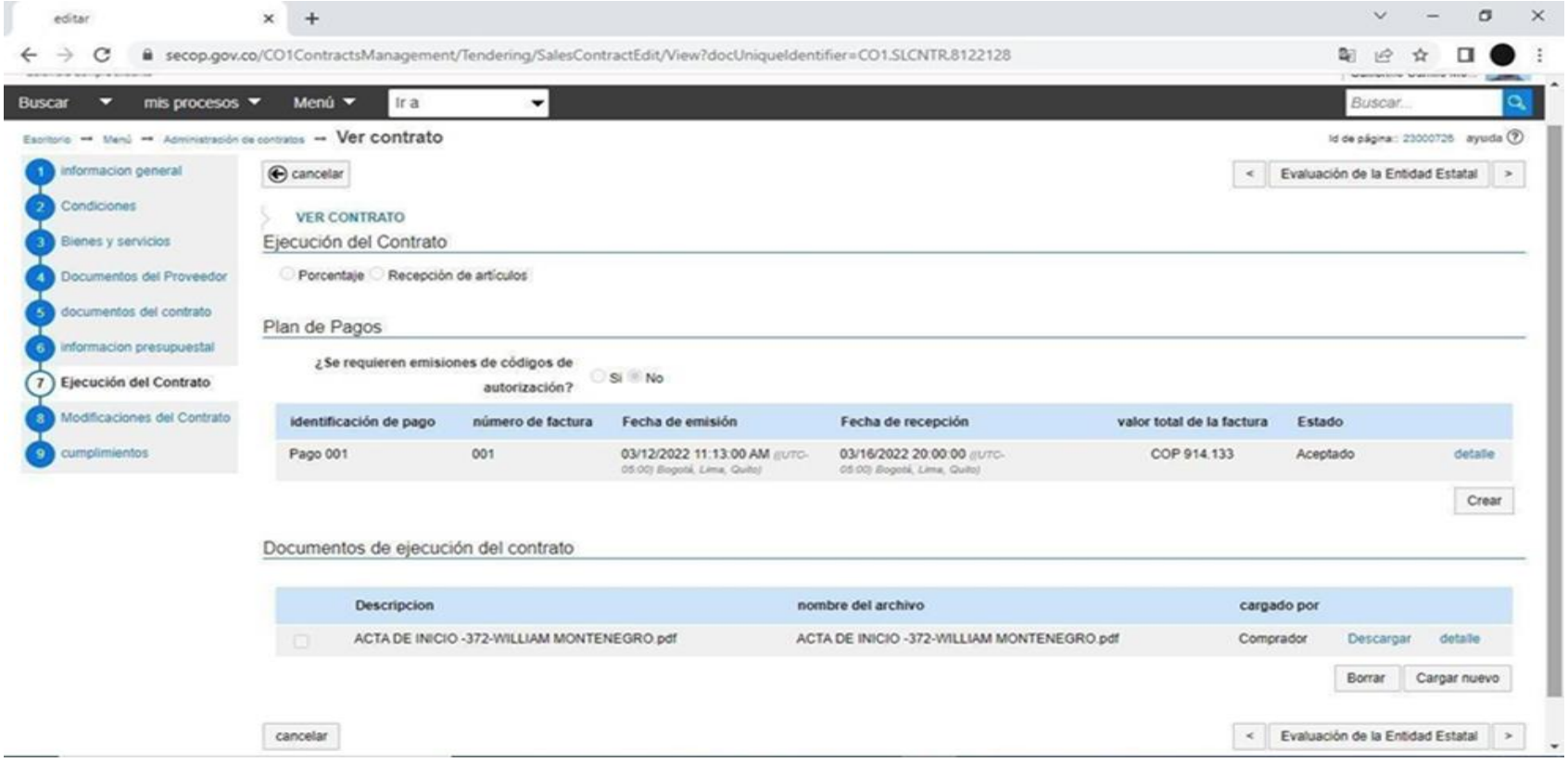




ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015

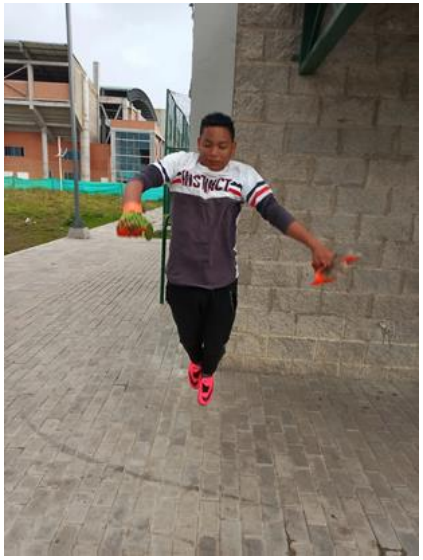
INICIACION	
	

FECHA Y LUGAR: 1/09/2022 Cancha santa helenita.	**FECHA Y LUGAR: 3/09/2022 cancha santa helenita.**

	
FECHA Y LUGAR: 22/09/2022 cancha de santa helenita.	**FECHA Y LUGAR: 24/09/2022 cancha santa helenita.**

FUNDAMENTACION	
	
FECHAY LUGAR: 7/09/2022 cancha de futbol coliseo san Lorenzo.	**FECHA Y LUGAR: 11/09/2022 cancha de futbol coliseo san Lorenzo.**

	
FECHA Y LUGAR: 18/09/2022 cancha de futbol coliseo san Lorenzo.	**FECHA Y LUGAR: 21/09/2022 cancha de futbol coliseo san Lorenzo.**

PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR: 4/09/2022 cancha de futbol coliseo san Lorenzo.	**FECHA Y LUGAR: 8/09/2022 cancha de futbol coliseo san Lorenzo.**

FECHAY LUGAR: 15/09/2022 cancha de futbol coliseo san Lorenzo.	**FECHA Y LUGAR: 25/09/2022 cancha de futbol coliseo san Lorenzo.**


CUNDINAMARCA
¡REGIÓN
Que Progresa!