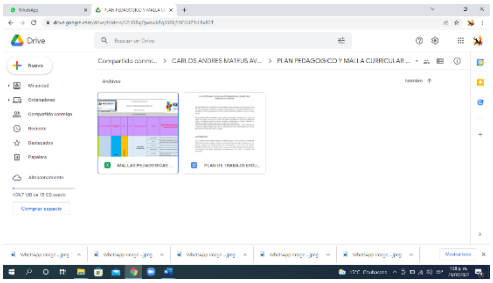
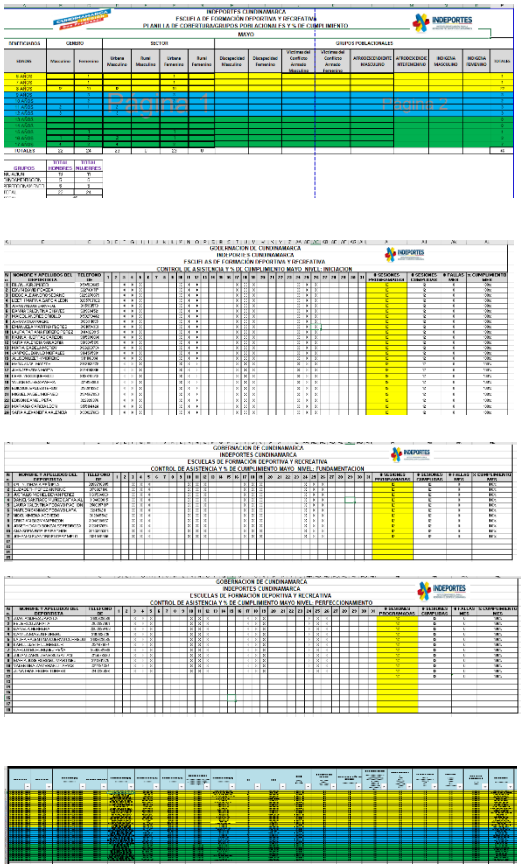
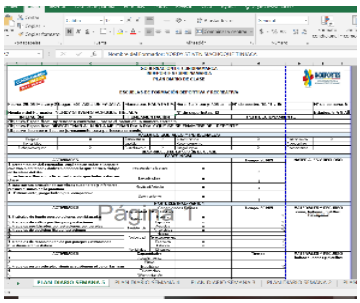
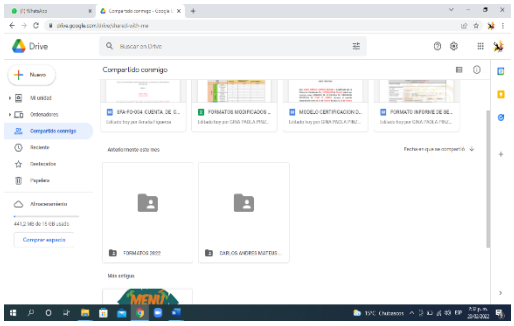
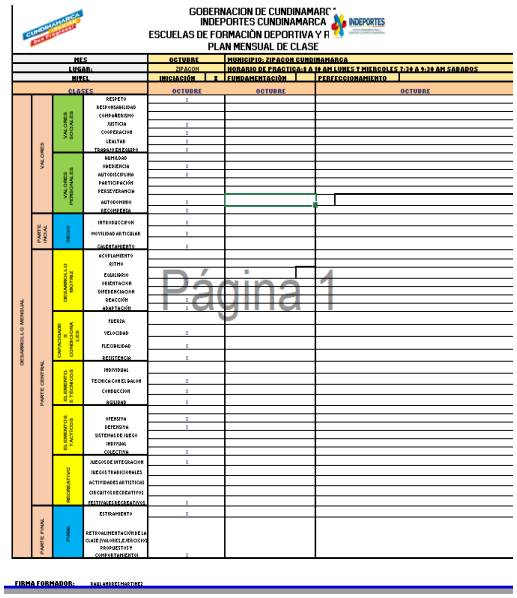
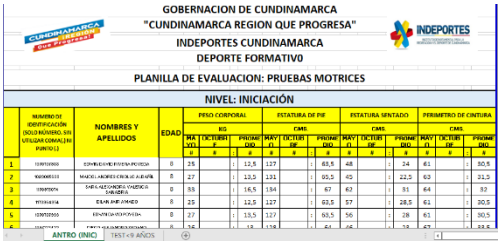
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE OCTUBRE - CTO 367 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">. RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>11.366.670</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/10/2022 a 30/10/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022003674</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato:</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">Foto


Anexo pdf actividad No 01</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">Foto
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
DEPORTE / MODALIDAD: FUTSAL
MUNICIPIO: ZIPACON
NOMBRE DEL FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
<table>
<tr><th>HORARIOS</th><th>CONCEPTO</th><th>LUNES</th><th>MARTES</th><th>MIERCOLES</th><th>JUEVES</th><th>VIERNES</th><th>SABADO</th><th>DOMINGO</th><th>OBSERVACIONES</th></tr>
<tr><td rowspan="2">8:00 AM A 10:00 AM</td><td>GRUPO</td><td>Iniciacion</td><td></td><td>Iniciacion</td><td></td><td></td><td>Iniciacion</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td>ESCUELA EL OCASO</td><td></td><td>COLEGIO EL OCASO</td><td></td><td></td><td>EL CHIRCAL</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">10:00 A.M. A 12:00 P.M.</td><td>GRUPO</td><td>Fundamentacion</td><td></td><td>Fundamentacion</td><td></td><td></td><td>Fundamentacion</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td>ESCUELA CARTAGENA</td><td></td><td>ESCUELA CAPILLA</td><td></td><td></td><td>EL CHIRCAL</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">11:00 A.M. A 12:300 P.M.</td><td>GRUPO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">1:00 P.M. A 3:00 P.M.</td><td>GRUPO</td><td>Perfeccionamiento</td><td></td><td>Perfeccionamiento</td><td></td><td></td><td>Perfeccionamiento</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td>C.I.C. EL OCASO</td><td></td><td>C.I.C. EL OCASO</td><td></td><td></td><td>EL CHIRCAL</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">3:00 P.M. A 5:00 P.M.</td><td>GRUPO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">5:00 P.M. A 7:00 P.M.</td><td>GRUPO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
Anexo pdf actividad No 02</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">Foto

Anexo pdf actividad No 03</td></tr>
</table>

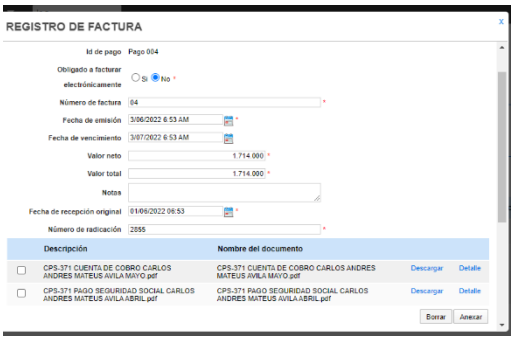
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Foto  Anexo pdf actividad No 04
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Foto  Anexo pdf actividad No 05
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Foto  Anexo pdf actividad No 06

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Foto   Anexo pdf actividad No 07
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Foto  Anexo pdf actividad No 08

Página 1

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Foto  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: INICIACIÓN Anexo pdf actividad No 09
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	Foto  República de Colombia Alcaldía de Zipacón EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE ZIPACÓN HACE CONSTAR: Que **RAÚL ANDRÉS MARTÍNEZ CAMPOS**, identificado con Cédula de Ciudadanía No. 11.366.670 de Madrid prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de agosto de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato, presentándose en el municipio y adelantando trabajo de espacios y horarios de entrenamiento para cada uno de los niveles de formación en la disciplina de Futbol de salón. Por último, se registra que el monitor está muy pendiente en las clases y en todo el proceso de los entrenamientos de manera presencial. La presente se expide a los dos (02) días del mes de septiembre de 2022. ÁLVARO SMITH DELGADO GUINARD Secretario de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte Alcaldía de Zipacón Calle 5 N° 3-63 Parque Principal Zipacón- Villa Cultural de Cundinamarca Celular 3165269811 Nit: 800934778-6 Código Postal: 253010 ZIPACÓN Anexo pdf actividad No 10
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Foto  NIÑEZ VER LA FELICIDAD DE NUESTROS NIÑOS, ES SUFICIENTE PARA SABER QUE NUESTRO TRABAJO SE REALIZA DE LA MEJOR MANERA, SEGUIMOS SOÑANDO Y CUMPLIENDO ESOS SUEÑOS. CRIST INDIRA RAMOS NOPE ZIPACÓN Anexo pdf actividad No 11

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Foto    Anexo pdf actividad No 12

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Foto Entregaré en su momento debidamente diligenciado el archivo FUID a la subgerencia administrativa y financiera. Anexo pdf actividad No 13
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	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 ● **Cuenta de cobro** ● **Informe de supervisión** ● **Certificado del municipio** ● **Aporte a parafiscales** ● **Evidencia fotográfica** Anexo pdf actividad No 15

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

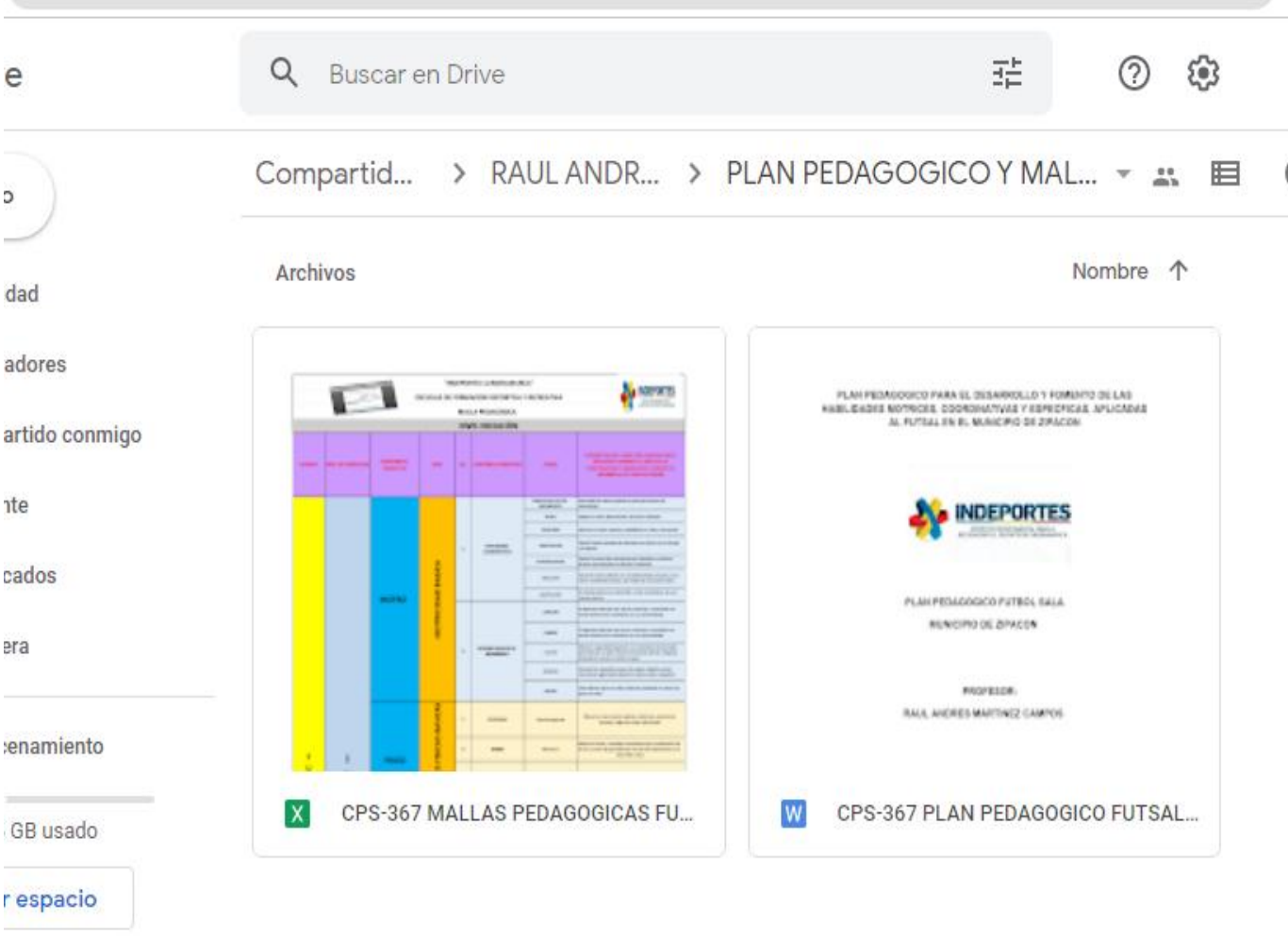


INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTSAL
MUNICIPIO: ZIPACON
NOMBRE DEL FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO	Iniciacion		Iniciacion			Iniciacion		
	SEDE DE TRABAO	ESCUELA EL OCASO		COLEGIO EL OCASO			EL CHIRCAL		
10:00 A.M. A 12:00 P.M.	GRUPO	Fundamentacion		Fundamentacion			Fundamentacion		
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA CARTAGENA		ESCUELA CAPILLA			EL CHIRCAL		
11:00 A.M. A 12:300 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO	Perfeccionamiento		Perfeccionamiento			Perfeccionamiento		
	SEDE DE TRABAJO	C.I.C. EL OCASO		C.I.C. EL OCASO			EL CHIRCAL		
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5:00 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	1	0	0	0	1									1
7 AÑOS	4	2	0	4	0	2									6
8 AÑOS	0	1	0	0	0	1									1
9 AÑOS	0	0	0	0	0	0			0						0
10 AÑOS	6	6	0	6	0	6									12
11 AÑOS	1	1	0	1	0	1			0						2
12 AÑOS	2	1	0	2	0	1									3
13 AÑOS	0	2	0	5	0	2									2
14 AÑOS	4	0	0	4	0				0						4
15 AÑOS	5	0	0	5	0	0			0						5
16 AÑOS	4	1	0	4	0	1									5
17 AÑOS	4	0	0	4	0	0									4
TOTALES	30	15	0	35	0	15									45
				45											

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	3	5
FUNDAMENTACION	9	8
PERFECCIONAMIENTO	17	3
TOTAL	29	16
TOTAL	45	



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	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 PROGRAMAD	# SESIONES	# FALLAS	% CUMPLIMIENT
1	YULIAN PAEZ	3125483965	1		1		1			1		1		0			1				1			1		1		1			1		1	13	12	1	92%
2	SEBASTIAN CASTAÑEDA	3012565583	1		1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1	13	13	0	100%
3	VALERI SOLER	3124568795	1		1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1	13	13	0	100%
4	SARA SALGADO	3102589745	0		1		1			1		1		1			1				1			0		1		1			1		1	13	11	2	85%
5	ANA HERNANDEZ	3126589221	1		1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1	13	13	0	100%
6	SARA GUERRERO	3115894755	1		0		1			1		1		1			1				1			1		1		0			1		1	13	11	2	85%
7	YULIETH ROCHA	3125698742	1		1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1	13	13	0	100%
8	KEVIN GONZALEZ	3102563856	1		1		1			0		1		1			1				1			1		1		1			1		1	13	12	1	92%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	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 PROGRAMAD	# SESIONES	# FALLAS	% CUMPLIMIENT
1	BRAYAN BUITRAGO	31236382	0		0		1			1		1		1				1				1			1	1		1	0			1		1	13	10	3	77%
2	ANGEL GONZALEZ	3125874562	0		1		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		0	13	11	2	85%
3	SERGIO PINZON	3124785255	1		1		1			1		0		1				1				1			1	1		1	0			0		1	13	10	3	77%
4	STIVEN SANCHEZ	3012568741	1		1		1			0		1		1				1				1			0	1		1	0			1		1	13	10	3	77%
5	KEVIN CAICEDO	3005473326	0		1		1			1		1		0				0				1			1	1		1	1			1		1	13	10	3	77%
6	SANTIAGO AGUILAR	3115496325	1		1		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	13	0	100%
7	WILSON RIOS	3125842266	1		1		0			1		0		1				1				1			1	1		1	1			0		0	13	9	4	69%
8	JUAN URREA	3132303987	0		1		1			1		1		1				0				1			1	1		1	0			1		1	13	10	3	77%
9	DAIRON ORDOÑEZ	3112374046	1		0		1			0		1		0				1				1			0	1		0	1			0		1	13	7	6	54%
#	SHARIK HERNANDEZ	3219002854	1		1		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	13	0	100%
11	ALEXANDER GARCIA	3112548796	1		1		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		0	13	12	1	92%
#	LAURA RAMIREZ	3014257896	1		1		1			1		1		0				0				1			0	1		0	1			0		1	13	8	5	62%
#	COROL SANDOVAL	3125842266	1		0		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	12	1	92%
#	NICOL MEDINA	3132303987	0		1		1			0		1		1				1				1			1	1		1	1			1		0	13	10	3	77%
15	CAROLINA SANTOS	3112374046	1		1		0			1		1		1				0				1			1	1		1	1			0		1	13	10	3	77%
#	DIANA CAICEDO	3219002854	1		0		1			1		0		1				1				1			1	1		1	1			1		0	13	10	3	77%
17	CAROL ESTUPIÑAN	3125874562	1		1		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			0		0	13	11	2	85%
#																																		0	0	0	#¡DIV/0!
#																																		0	0	0	#¡DIV/0!
#																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFON O DE CONTACT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDA	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	STIVEN MARTINEZ	3,125E+09	1		1		1			0		1		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	12	1	92%
2	SEBASTIAN PULIDO	3,013E+09	1		1		0			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	12	1	92%
3	LUIS VARGAS	3,125E+09	1		0		1			1		1		1				1				1			0	1		1	1			1		1	13	11	2	85%
4	JHON DUARTE	3,103E+09	1		1		1			1		0		1				1				1			1	1		0	1			1		0	13	10	3	77%
5	CRISTIAN GARZON	3,127E+09	1		1		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	13	0	100%
6	BRAYAN ORTIZ	3,116E+09	0		0		0			1		1		1				1				1			1	1		1	1			0		1	13	9	4	69%
7	JUAN VARGAS	3,126E+09	1		1		1			1		1		1				1				1			0	1		1	1			1		1	13	12	1	92%
8	DANIEL RUBIO	3,103E+09	1		1		1			0		0		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	11	2	85%
9	MIGUEL ALCAZAR	31236382	0		1		1			1		1		1				1				1			1	1		0	1			1		0	13	10	3	77%
#	JHONATAN ESCOBAR	3,126E+09	1		0		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	12	1	92%
11	CRISTIAN VILLAGRAN	3,125E+09	1		1		1			1		1		1				1				1			0	1		1	1			0		1	13	11	2	85%
#	JESUS HERNANDEZ	3,013E+09	0		1		0			1		0		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	10	3	77%
#	FLOR PORTES	3,005E+09	1		0		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		0	13	11	2	85%
#	JUAN NARVAEZ	3,115E+09	1		1		1			1		1		1				1				1			0	1		0	1			1		1	13	11	2	85%
15	SHARED ALARCON	3,126E+09	0		1		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	12	1	92%
#	SHARON CASTAÑEDA	3,133E+09	1		1		0			1		0		1				1				1			0	1		1	1			0		1	13	9	4	69%
17	ESTRELLA HERNANDEZ	3,112E+09	1		0		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	12	1	92%
#	KEVIN VARGAS	3,219E+09	0		1		1			1		1		1				1				1			0	1		1	1			1		0	13	10	3	77%
#	MILLER CASTELLANOS	3,113E+09	1		1		1			1		1		1				1				1			1	1		1	1			1		1	13	13	0	100%
#	JUAN DAZA	3,014E+09	1		0		1			1		1		1				1				1			0	1		0	1			1		1	13	10	3	77%
#																																		0	0	0	#¡DIV/0!
#																																		0	0	0	#¡DIV/0!
#																																		0	0	0	#¡DIV/0!
#																																		0	0	0	#¡DIV/0!
#																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

iniciación

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2//11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón – Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 108	N° de semana: 42
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS
INIQACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PREPARACION PARA MEJOR MANEJO DE BALON

Objetivo Especifico: APRENDER A CONTROLAR Y PASAR UN BALON DE LA MEJOR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista		3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de caderas, flexion y extension	Movilidad Articular		5	
3. Trote, talones, skipping alto, elevacion frontal de piernas, elevacion lateral de piernas, rotaciones en caballito, skipping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom +	Calentamiento		12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativa	TEMAS	Tiempo
1.	Formas basicas del movimiento		
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
		TEMAS	
	Componete Social volutivo		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Balon mano	pre-deportivos			55	Balones, platos, conos y tulas
partido		Situacion real de juego		55	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

Firma formador

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5//11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón – Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	N° de sesión: 109	N° de semana: 42
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN		x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PREPARACIÓN PARA MEJOR MANEJO DE BALÓN

Objetivo Especifico: APRENDER A CONTROLAR Y PASAR UN BALÓN DE LA MEJOR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la existwencia de los deportistas	llamado a lista	x	5	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, educcion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de caderas, flexion y extension	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom +	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

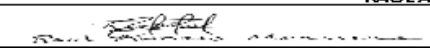
PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		TEMAS	Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Platos, conos y balones
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Gestual			
		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.		Balistica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo	
	Formas basicas del movimiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componente Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
	Componente Social volutivo		TEMAS		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ponchados			Juegos tradicionales.	30	Balones, platos, conos y tulas
Congelados			Juegos tradicionales.	30	
Partido		Situacion real de juego		30	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Mercer Con	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2.Retroalimentación de la clase y valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 110	N° de semana: 43
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Preparacion y manejo de emociones en competicion

Objetivo Especifico: Aprender a manejar tiempos y movimientos dentro de la campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. Revizar la asistwencia de los deportistas		llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de pierna, flexion y extension de tobillo.		Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.		Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	
1.	Fuerza	Maxima			
2. 4 series de:		Propiocepcion	x	50	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. Realizaremos lanzamientos de balon y posteriormente los	Formas basicas del		x	40	
2.	Ritmo				
	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		Marcar con x		
9	Componete Teorico				
10.					
11.					
12					
15.					
	Componete Socialvolutivo		Marcar con x		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					Balones, platos, conos y tulas
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	ongacion en orden caudal-cefal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	aliaia y conclusiones de los valo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	Nº de sesión: 111	Nº de semana: 43
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS			Nº de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Preparacion y manejo de emociones en competicion

Objetivo Especifico: Aprender a manejar tiempos y movimientos dentro del campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		Platos, conos y balones
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Gestual			
		esplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Formas basicas del		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9			
10.	Componete Teorico		
11.			
12			
13.			
		Marcar con x	
	mponete Social Volut		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Situacion real de juego en modo:"mundialito", realizando correcciones cada vez que sea conveniente.	x	x		40	Balones, platos, conos y tulas
2. situacion real de juego	x	x		50	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	ngacion en orden caudal-cefal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	alisis y conclusiones de los valo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	N° de sesión: 112	N° de semana: 43
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: PREPARACION PARA MEJOR MANEJO DE BALON

Objetivo Especifico: Aprender a manejar tiempos y movimientos dentro del campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistuvencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal (Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de pierna, flexion y extension de tobillo.	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talonaso, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		5 ESCALERAS DE COORDINACIÓN
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Realizar cambios de direccion mediante sprints de 5 mts.	Velocidad	Gestual			
7.		Desplazamiento	x	45	
8.		Reacciòn			
9. Stretching: estimulacion de tejido musculotendinoso	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	45	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
				40	10 Balones
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	longacion en orden caudal-cefalic	
2. Retroalimentaciòn de la clase valoras	x	2	realiaia y conclusiones de los valor	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 113	N° de semana: 44
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PREPARACIÓN PARA MEJOR MANEJO DE BALÓN Y DEFINICIÓN

Objetivo Especifico: APRENDER A CONTROLAR Y PASAR UN BALÓN DE LA MEJOR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistvencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de caderas, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de piernas, flexion y extension de tobillo.	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MI
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacción		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de		Marcar con x	
9	Componete Teorico			
10.				
11.				
12				
13.				
14.	Componete Social volutivo		Marcar con x	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Realizar un desplazamiento en slalom, posteriormente realizar un remate con empeine y borde interno.	x			30	Balones, platos, conos y tula
2. Transporte de balon de manera libre, se realizará un estimulo auditivo y posteriormente realizar determinados movimientos con balon.	x			30	
3. Trabajos en parejas donde se realizarán lanzamientos de balon, posteriormente recepcionará con cualquier parte del pie, tratando de ser lo mas eficazes posibles.	x			30	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	Analisis y conduaiones de los valores	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma Formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 114	N° de semana: 44
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS			N° de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PREPARACIÓN PARA MEJOR MANEJO DE BALON Y DEFINICION

Objetivo Especifico: APRENDER A CONTROLAR Y PASAR UN BALON DE LA MEJOR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Reviser la existwencia de los deportistas	llamado a lista	x	5	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		TEMAS	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades		TEMAS	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componete Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
14.			TEMAS		
15.					
16.	Componete Social volut				
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos laterales, en una pista de 15 mts.	x			45	Balones, conos, platillos, vallas.
Saltos laterales, atraves de una pista d aplatos, com ambos perfiles	x			45	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2022		Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	N° de sesión: 115	N° de semana: 44
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS			N° de deportistas: 8			Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: PREPARAÚON PARA MEJÓR MANEJÓ DE BALÓN Y DEFINICIÓN

Objetivo Especifico: APRENDER A CONTRÓLAR Y PASAR UN BALÓN DE LA MEJÓR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALÓRES SÓCIALES Y PERSÓNALES

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

DESARRÓLLÓ DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 5 saltos +sprint, 4 slalom +sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		5 Balones
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Los depostistas realizarán 1vs1 intentando efectuar fintas de manera libre	x		x	50	5 balonas y 20 platos
1. Los depostistas realizarán 2vs2 intentando efectuar fintas y pases de manera libre.			x	40	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 N	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	ongacion en orden caudal-cefal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	alisis y conclusiones de los valo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	Nº de sesión: 116	Nº de semana: 45
Nombre del Formador: RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS				Nº de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: DEFINICION Y REMATE

Objetivo Especifico: APRENDER A CONTROLAR Y PASAR UN BALON DE LA MEJOR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	Llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		TEMAS	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. Skiping mas un salto con aterrizaje en un	Fuerza	Maxima	x	45	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
2. Trote mas un estimulo y posteriormente dar		Desplazamiento	x	45	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	TEMAS	Tiempo
	Formas basicas del movimiento	X	30min
	Ritmo	x	30
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalic	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	nalisis y conclusiones de los valore	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Canclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	Nº de sesión: 117	Nº de semana: 45
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				Nº de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DEFINICION Y REMATE

Objetivo Especifico: APRENDERA CONTROLAR Y PASAR UN BALON DE LA MEJOR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			TEMAS	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. Revisar la asistwencia de los deportistes	llamado a lista		x	3	
2. Movimientos articulares en ordenCefelo-	Movilidad Articular		x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal	Calentamiento		x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		TEMAS	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	TEMAS	Tiempo
	Formas basicas del movimiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
		TEMAS	
	Componete Social volutivo		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito donde se pondrán a prueba los fundamentos tecnicos del futsal.	x			75	Balones, platos, conos y tules
2. Ejercicio de pase por parejas, haciendo enfoque con el borde externo.	x			25	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	ngacion en orden caudal-cefal	
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2	alisis y conclusiones de los valo	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

OBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	Nº de sesión: 118	Nº de semana: 45
Nombre del Formador: RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS				Nº de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: DEFINICION Y REMATE

Objetivo Especifico: APRENDER A CONTROLAR Y PASAR UN BALON DE LA MEJOR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			TEMAS	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. Revisar la asistwencia de los	llamado a lista		x	3	
2. Movimientos articulares en orden	Movilidad Articular		x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion	Calentamiento		x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS	iempo 90 MI	
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades		TEMAS	Tiempo	
	Formas basicas del movimiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componete Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
			TEMAS		
	mponete Social voluti				
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Circuito donde se pondria a prueba los fundamentos tecnicos del futsal.	x			75	Balones, platos, conos y tulas
2. Ejercicio de pase por parejas, haciendo enfoque con el borde externo.	x			25	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	cacion en orden cauda l-ce	
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2	is y conclusiones de los va	
3. Retroalimentación de ejercicios	x	3	nclusion y recomendacio n	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				

Nombre del formador:	RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28//11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón – Inapeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 119	N° de semana: 46
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 8		Edades: 6-8 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PREPARACIÓN PARA MEJOR MANEJO DE BALÓN

Objetivo Especifico: APRENDER A CONTROLAR Y PASAR UN BALÓN DE LA MEJOR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistencia de los deportistas	llamado a lista		3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension	Movilidad Articular		5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 5 saltos + aprint, 4 slalom +	Calentamiento		12	Plato, conos,

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		TEMAS	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo	
1.	Formas basicas del movimiento				
2.	Ritmo				
	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componente Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
	Componente Social volutivo		TEMAS		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Balon mano	pre-deportivos			55	Balones, platos, conos y tulas
partido		Situacion real de juego		55	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

Firma formador

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30//11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón – Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 120	N° de semana: 46
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 6		Edades: 5-6 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: PREPARACIÓN PARA MEJOR MANEJO DE BALON

Objetivo Especifico: APRENDER A CONTROLAN Y PASAR UN BALÓN DE LA MEJOR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas		llamado a lista	x	5	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension		Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talonso, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 5 saltos + sprint, 4 slalom +		Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		TEMAS	Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Platos, conos y balones
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Gestual			
		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo	
	Formas basicas del movimiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componente Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
	Componente Social volutivo		TEMAS		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ponchados			Juegos tradicionales.	90	Balones, platos, conos y tulas
Congelados			Juegos tradicionales.	90	
Partido		Situacion real de juego		90	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden cauda-cefalico	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

Firma formador

Fundamentación

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2//11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N°de sesión: 108	N°de semana: 42
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: CHARLA TECNICA Y MOMENTOS DE UN ENCUENTRO DEPORTIVO

Objetivo Especifico: Aprendera controlar y pasar el balon de la mejor manera

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	Introduccion a la clase llamado a lista		3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de caderas, flexion y extension	Movilidad Articular		5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom +	Calentamiento		12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	TEMAS	Tiempo
1.	Formas basicas del movimiento		
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientaciòn		
5.	Diferenciaciòn		
6.	Reacciòn		
7.	Adaptaciòn		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Socio lvolutivo	TEMAS	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito con golosa, lazo, zona de yermia y zona de ponchados.			Juegos tradicionales.	50	Balones, platos, conos y tulas
torneo de balonmano			pre-deportivos	40	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5// 11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	Nº de sesión: 109	Nº de semana: 42
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				Nº de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: IMPLEMENTAR EL BEUN DESARROLLO DEL DEPORTISTA Y SU AMOR POR EL DEPORTE

Objetivo Especifico: DIRECCIONAR AL NIÑO A MEJORAR DIA A DIA Y QUE SE ENAMORE DEL DEPORTE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista		5	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal (Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de caderas, flexion y extension	Movilidad Articular		5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom +	Calentamiento		12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		TEMAS	Tiempo 30 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platos, conos y balones
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Gestual			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	TEMAS	Tiempo
	Formas basicas del movimiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
		TEMAS	
	Componete Socialvolutivo		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Baloncito: los deportistas fijarán un balón en el centro de la cancha, uno de los jugadores pateará el balo y el otro irá a buscarlo, mientras el resto se esconde, el objetivo será fijar el balon en el centro y buscar a los demas compañeros.			Juegos de calle	45	Balones, platos, conos y tulas
Stop: Pintar una tabla con las iniciales de cada participante y cada jugador lanzará una piedra hacia cualquier inicial, el deportista que caiga será el que la toque ponchar.			Juegos de calle	45	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	ngacion en orden caudal-cefa	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	lisis y conclusiones de los val	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendacione	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00- 10:00 a.m	N° de sesión: 110	N° de semana: 48
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIÒNAMIENTO	

Conocimiento global del futsal

Objetivo Especifico: Manejo y ubicación en el campo de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			TEMAS	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistencia de los deportistas		llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de caderas, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de pierna, flexion y extension de tobillo.		Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.		Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		TEMAS	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	TEMAS	Tiempo
1. Circuito en el cual se desarrollarán las capacidades motrices basicas: caminar, correr, saltar, trepar, reptar.	Formas basicas del movimiento	Capacidades naturales	45
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. Realizar una pista en la cual se efectuarán la percepcio y vision periferica, mientras se conduce un balon.	Diferenciación	Estimulacion neurocognitiv	45
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					Balones, platos, conos y tulas
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ongacion en orden caudal-cefal	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	alisis y conclusiones de los valo	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 111	N° de semana: 43
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS			N° de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PREPARACION PARA MEJOR MANEJO DE BALON

Objetivo Especifico: APRENDER A CONTROLAR Y PASAR UN BALON DE LA MEJOR MANERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	TEMAS	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. Reviasr la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de piarna, flexion y extension de tobillo.	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + aprint, 4 slalom + aprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS		Platos, conos y balones
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Gestual			
		Esplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo	
	Formas basicas del movimiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componete Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
			TEMAS		
	Componete Socio Evoluti				
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito en el cual se desarrollará el pase atraves de una piata de platos, posteriormente ejecutará un remate.	pase			45	Balones, platos, conos y tulas
2. Atraves de una piata de conos realizará conduccion, manteniendo una superficie de contacto determinada.	conduccion			45	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	ngacion en orden caudal-cefal	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	alisis y conclusiones de los valo	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	N° de sesión: 112	N° de semana: 45
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
			x		

Conocimiento global del futsal

Objetivo Especifico: Manejo y ubicación en el campo de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Responsab	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la existwencia de los deportista	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de caderas, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de pierna, flexion y extension de tobillo.	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talonco, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 5 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS		5 ESCALERAS DE COORDINACIÓN
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Gestual			
6.		Desplazamiento			
		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Sesion de stretching para niños.		Dinamica	x	30	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizar pases en frente de la pared con borde interno.	pases			90	10 Balones
Espacio reducido en una zona debidamente demarcada.	pases dirigidos			90	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalic	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	Reliala y conclusiones de los valore	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inapeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 113	N° de semana: 44
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS			N° de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIÓNAMIENTO	

Objetivo Especifico: Aprender a controlar y pasar el balon de la manera correcta

Objetivo Especifico: DIRECCIÒNAR AL NIÑO A MEJORAR DIA A DIA Y QUE SE SE ENAMORE DEL DEPORTE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodiaciplina		Participaciòn	
Honestidad		Jualicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la class			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de caderas, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de pierna, flexion y extension de tobillo	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	TEMAS	Tiempo 90 MI
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5.	Diferenciaciòn			
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Basicos de		TEMAS	
9	Componete Teorico			
10.				
11.				
12				
13.				
14.	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Desplazamiento con balon en mano, posteriormente se realiza un pitazo y con esto lanzarán el balon y lo recepcionarán con determinada superficie de contacto.	Recepcion			30	Balones, platos, conos y tula
Manteniendose en cunclillas lanzarán el balon con la mano y posteriormente se levantarán y recepcionarán el balon con planta.	Recepcion			30	
El deportista se ubicará de espaldas, se lanzará el balon a sus espaldas y posteriormente saldrá en velocidad a obtener el balon con planta de pie.	Recepcion			30	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Analisis y concluaionza de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Concluaion y recomendacionza	
4. Tareas en casa y recomendacionza generales				

Nombre del Formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma Formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 114	N° de semana: 44
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS			N° de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo Especifico: Aprender a controler y pasar el balon de la manera correcta

Objetivo Especifico: Mejorar dia a dia enfocado al deporte del futbol en reglamentacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodemini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Responsa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	TEMAS		
1. Revisar la existwencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, extension de hombro con desplazamiento. 2	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS		5 Balones
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades		TEMAS	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componente Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
14.			TEMAS		
15.					
16.	mponente Social volutiv				
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Recreativa	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Triqui: haremos un triqui con 9 aros en lugar determindado de la cancha, los deportistas de organizarán en 2 equipos, seguidamente buscarán realizar el triqui. El equipo que gane mas puntos le pondré un ejercicio a sus			Pre-deportivos	40	5 balones y 20 platos
Balon mano: realizaremos un juego pre-deportivo de balon mano donde pondremos en desarrollo la vision periferica y la ubicación dentro de la disciplina de futbol de salon.			Pre-deportivos	50	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ngacion en orden caudal-cefal	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	lisis y conclusiones de los valo	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipaòn - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	N° de sesiòn: 115	N° de semana: 44

Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS		N° de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo Especifico: Aprender a controlar y pasar el balon de la manera correcta y definicion

Objetivo Especifico: Enseñar al niño el posicionamiento del cuerpo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazos, flexion y extension de codos	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamientos en slalom, saltos de	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	TEMAS	Tiempo 90 MIN	15 conos Balones
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Atreves de una escalera de coordinacion, realizaremos skiping, slalom, desplazamientos laterales.	Velocidad	Gestual	Movilidad	55	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
realizacion de una clase de stratching, estimulando los musculos y tendones	Flexibilidad	Estatica	Recuperacion	15	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	TEMAS	Tiempo
1.	Acoplamiento		
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componente Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
14.		TEMAS	
15.			
16.	mponente Social volut		
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Ejecucion de pases en espacio reducido, manteniendo la dinamica del "Cobito".	Pase			20	Balones y conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	ongacion en orden caudal-cefal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valoras	x	2	alisis y conclusiones de los valo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/11/2022	Lugar: Polideportiva	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	Nº de sesión: 116	Nº de semana: 45
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				Nº de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: IMPLEMENTAR EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTISTA Y SU AMOR POR EL DEPORTE POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS ENFOCADAS AL FUTS

Objetivo Especifico: DESARROLLAR LAS HABILIDADES DE CADA NIÑO POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y TEORICAS QUE INCENTIVEN LA PRACTICA DEL FUTS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	Llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talaneo, skipingalto, elevacion frontal de	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componete Teorica				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	Componete Social valutiva		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Recreativa	Tiempo	
1. Trabajo grupal, efectuando pases en trios, manteniendo una zona determinada.	Pase			30	Balones, conos, platillos, vallas.
2. Ejecución de remates desde distintas zonas de la cancha, manipulando las diversas superficies de contacto del pie.	Remate			30	
3. realizaremos un trabajo de 1vs1 y 2ves, donde los defensores simplemente harán sombra y los atacantes realizarán pared y fintes. Cuando				30	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	Nº de sesión: 117	Nº de semana: 45
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				Nº de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: IMPLEMENTAR EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTISTA POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS ENFOCADAS AL FUTSAL

Objetivo Especifico: DESARROLLAR LAS HABILIDADES DE CADA NIÑO POR MEDIO DE ACTIVIDADES QUE INCENTIVEN LA PRACTICA DEL FUT

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL- PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS	Tiempo 90 MIN	
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de		TEMAS		
Explicacion de las reglas basicas del futbol de	Componete Teorico		Reglamento	30	
10.					
11.					
12					
13.					
14.	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL- PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Situacion real de juego, en la cual se dará un enfoque a las reglas principales.		Conocimiento posocional y normativo.		60	2 balones.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-	
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAM

INDEPORTES CUNDINAMAI

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/11/2022	Lugar: Polideportivo		Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	Nº de sesión: 118	Nº de semana: 45

Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS		Nº de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: IMPLEMENTAR EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTISTA Y SU AMOR POR EL DEPORTE POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS ENFOCADAS AL FUTSAL

Objetivo Especifico: DESARROLLAR LAS HABILIDADES DE CADA NIÑO POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y TEORICAS QUE INCENTIVEN LA PRACTICA DEL FUTSAL.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participació
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodomini
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skipirgalto, elevacion	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL: PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS	empo 90 M	15 conos Balones
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Atraves de una escalera de	Velocidad	Gestual	Movilidad	55	
6.		esplazamiento			
7.		Reacción			
realizacion de una clase de stretching, estimulando los musculos y tendones predominantes de la actividad.	Flexibilidad	Estatica	Recuperación	15	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL: PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Ejecucion de pases en espacio reducido, manteniendo la dinamica del "Bobito".	Pase			20	Balones y conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	acion en orden caudal-ce	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	sis y conclusiones de los va	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	x	3	nclusion y recomendacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26//11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 119	N° de semana: 46
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 17		Edades: 9-12 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo Especifico: Aprender a controlar y pasar el balon de la manera correcta

Objetivo Especifico: Direccionar al niño al enfoque deportivo y social.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego limpio		Recompenza	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de pierna, flexion y extension de tobillo.	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping zaiga-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 2 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 80 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Rezistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
9	Componete Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamiento con balon en mano, posteriormente se realiza un pitazo y con esto lanzarán el balon y lo recepcionarán con determinada superficie de contacto.	Recepcion			20	Balones, platos, conos y tula
Manteniendose en cuncillas lanzarán el balon con la mano y posteriormente se levantarán y recepcionarán el balon con planta.	Recepcion			20	
El deportista se ubicará de espaldas, se lanzará el balon a sus espaldas y posteriormente saldrá en velocidad a dstanar el balon con planta de pie.	Recepcion			20	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Flexibilidad en orden caudal-cefalico	
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2	Analizis y conclusiones de los valores	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30//11/2022	**Lugar:** Polideportivo	**Municipio:** Zipacón – Inspeccion de El Ocaso	**Hora:** 8:00-10:00 a.m	**N° de sesión:** 120		**N° de semana:** 46
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				**N° de deportistas:** 17			**Edades:** 9-12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: IMPLEMENTAR EL SEUN DESARROLLO DEL DEPORTISTA Y SU AMOR POR EL DEPORTE

Objetivo Especifico: Implementar en el niño lo importante de la disciplina.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompenza	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistencia de los deportistas	llamado a lista		3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de pierna, flexion y extension de tobillo.	Movilidad Articular		5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento		12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS	
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo
	Formas Basicas del movimiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de		TEMAS	
9	Componente Teorico			
10.				
11.				
12				
13.				
			TEMAS	
16.	Componente Social volutivo			
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Ejercicio de pase por parejas, haciendo enfoque con el borde interno.	x			30	Balones, platos, conos y tulas
Partido				60	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	Analizis y conclusiones de los valores	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

Firma formador

Perfeccionamiento

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2//11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 108	N° de semana: 42
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 20		Edades: 19-17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo Especifico: Aprender a controlar y pasar el balon de la manera correcta

Objetivo Especifico: Direccionar al niño al enfoque deportivo y social.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALÒRES SOCIALES Y PERSÒNALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la existwencia de los deportistas	llamado a lista	x	5	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de pierna, flexion y extension de tobillo.	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talonso, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	TEMAS	Tiempo 90 MIN
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	TEMAS	Tiempo
	Formas basicas del movimiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
		TEMAS	
16.	Componete Social volutivo		
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Ejercicio de pase por pareja, haciendo enfoque con el borde interno. Manteniendo un circuito.	pase			30	Balones, platos, conos y tulas
Realizar desplazamientos atreves de una pista de platos y posteriormente efectuará un remate.	remate			30	
Realizacion del juego: "mantén la pelota" se divide el grupo en tres equipos, donde generá un equipo que mas tenga el balon.		Tenencia de balon		30	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5//11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipaòn - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	N° de sesión: 109	N° de semana: 42
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 20		Edades: 15-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Preparacion para tener un mejor manejo de balon

Objetivo Especifico: Aprender a controlar y pasar el balon de la mejor manera

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensas	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	5	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	TEMAS	Tiempo
	Formas basicas del movimiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9.			
10.	Componete Teorico		
11.			
12			
13.			
		TEMAS	
	mponete Social volut		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Ejercicio de pase por parejas, haciendo enforque con el borde interno. Posteriormente se hará un estimulo visual y los deportistas cambiarán de compañero.	x			30	Balones, platos, conos y tulas
2. El lobo con balon: por medio de esta actividad el los deportistas jugarán la ronda del lobo, el que tenga el papel del lobo se verá en la obligacion de poncher a sus compañeros con una pelota de caucho, de esta manera es como el lobo atrapará sus presas.			x	60	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Mercar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				

Nombre del formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

Firma formador

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 110	N° de semana: 43
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 20		Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: IMPLEMENTAR EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTISTA Y SU AMOR POR EL DEPORTE POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS ENFOCADAS AL FUTSAL

Objetivo Especifico: DESARROLLAR LAS HABILIDADES DE CADA NIÑO POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y TEORICAS QUE INCENTIVEN LA PRACTICA DEL FUTSAL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensas	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	5	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion Frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de pierna, flexion y extension de tobillo	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3saltos +sprint, 4slalom +sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componente Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
14.			TEMAS		
15.					
16.	Componente Social volutivo				
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito con platos y aros donde se estimularán los Fundamentos tecnicos como conduccion y remate.	Conduccion			30	Balones, platos, conos y tula
Trabajo por parejas donde se hará un movimiento de pases en "pared" dirigido al aro y posteriormente se finalizará con un remate.	Pase dirigido			30	
partido		Situacion real de juego-directa		30	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

Firma formador

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 111	N° de semana: 45
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS			N° de deportistas: 20		Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: IMPLEMENTAR EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTISTA POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS ENFOCADAS AL FUT

Objetivo Especifico: DESARROLLAR LAS HABILIDADES DE CADA NIÑO POR MEDIO DE ACTIVIDADES QUE INCENTIVEN LA PRACTICA DEL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos, muñecas, cadera, rodilla, tobillo	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombros con desplazamiento. 2	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS		5 Balones
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades		TEMAS	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componente Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
14.			TEMAS		
15.					
16.	mponente Social voluti				
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
La llave: los deportistas jugarán a "la llave", teniendo en cuenta que el jugador que coja, realizará el recorrido conduciendo el balon.	Conduccion			40	5 balones y 20 platos
Banquitos: situacion real de juego, manteniendo una zona determinada.		Situacion real de juego-indirecto		50	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ngacion en orden cauda-cefal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	alisis y conclusiones de los valo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Condusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inapeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	N° de sesión: 112	N° de semana: 48
Nombre del Formador: RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 20		Edades: 15-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: IMPLEMENTAR EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTISTA Y SU AMOR POR EL DEPORTE POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICA

Objetivo Especifico: DESARROLLAR LAS HABILIDADES DE CADA NIÑO POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y TEÓRICAS QUE INCENTIVEN

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Reviaser la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	5	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extenaion de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento & saltos Lateral &slalom Lateral y	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades		TEMAS	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de		TEMAS		
Explicacion de las reglas basicas del futbol de salon, generando relacion con las situaciones reales de juego.	Componente Teorico		Reglamento	30	
10.					
11.					
12					
13.					
14.	Componente Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Patido en el cual se dará un enfoque a las reglas principales.		Situacion real de juego-directa		60	2 balones.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	Nº de sesión: 113	Nº de semana: 44
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				Nº de deportistas: 20		Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo General: Promover la preparacion fisica, por medio de la sesion de clase, para que los deportistas mejoren su vondicion fisica.

Objetivo Especifico: Generar actividades que optimicen la velocidad, por medio de series de ejercicios, para que los deportistas tengan un mejor rendimiento deportivo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistes	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	TEMAS		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Gestual			
		Desplazamiento			
		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	TEMAS	Tiempo
	Formas basicas del movimiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
		TEMAS	
	Componete Social volutivo		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Trabajo de dominio de balon + pase, por parejas.	Pase			30	Balones, platos, conos y tules
Conduccion en zig-zag + remate a porteria.	Remate			30	
Recepcion + pase dirigido y se finaliza con remate.	Remate + pase			30	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	longacion en orden cuda-Cefalic	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	nalisis y conclusiones de los valore	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	Nº de sesión: 114	Nº de semana: 44
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS			Nº de deportistas: 20		Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Generar un espacio de estimulacion de capacidades tecnicas y fisicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	Llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		TEMAS	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinetives		TEMAS	Tiempo	
	Formas basicas del movimiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientaciòn				
5.	Diferenciaciòn				
6.	Reacciòn				
7.	Adaptaciòn				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componete Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercicio de pase por parejas, haciendo enfoque con el borde interno. Manteniendo un circuito.	pase			30	Balones, platos, conos y tules
Realizar desplazamientos a traves de una pista de platos y posteriormente efectuará un remate.	remate			30	
Realizacion del juego: "mantener la pelota" se divide el grupo en tres equipos, donde generá en equipo que mas tenga el balon		Tenencia de balon		30	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	ngacion en orden cauda l-cefal	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	alisis y conclusiones de los valo	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	Nº de sesión: 115	Nº de semana: 44
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS		Nº de deportistas: 20			Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Inculcar en los niños un conocimiento de las reglas

Objetivo Especifico: Generar un conocimiento del reglamento en los deportistas, con la sesion de entrenamiento, los cual mejore el desempeño y conocimiento normativo en los niños.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto,	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL- PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	TEMAS	Tiempo 90 MI
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades	TEMAS	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de	TEMAS	
Explicacion de las reglas basicas del	Componete Teorico	Reglameto	30
10.			
11.			
12			
13.			
14.	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL- PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Patido en el cual se dará un enfoque a las reglas principales.		Situacion real de juego-directa		60	2 balones.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Elongacion en orden	
2. Retroalimentaciòn de la clase	x	2	Analisis y conclusiones	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	x	3	Canclusion y	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

Nombre del formador: RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 116	N° de semana: 45
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 20		Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Preparacion tecnico tactica para los encuentros deportivos.

Objetivo Especifico: Aprender y preparacion en toma de desiciones.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	X	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal (Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de pierna, flexion y extension de tobillo.	Movilidad Articular	X	5	
3. Trote, taloneo, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	X	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL- PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	TEMAS		
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo	
1.	Formas basicas del Ritmo				
2.					
	Equilibrio				
4.	Orientaciòn				
5.	Diferenciaciòn				
6.	Reacciòn				
7.	Adaptaciòn				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componete Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Socialvolutivo		TEMAS		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL- PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo por parejas en una pista de bidimensionalmente demarcada, donde se pondrá a prueba la capacidad tecnica de los deportistas haciendo un enfoque en el pase y la recepcion.	Pase			45	Balones, platos, conos y tulas
2. Trabajo de espacio reducido, manteniendo diversas condiciones como: un solo toque y dos toques.	Pase			45	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	3	Organizacion en orden cefalo-caudal-centrifu	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Analisis y conclusiones de los valo	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de ElOcaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 117	N° de semana: 45
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 20		Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Preparacion tecnico tactica para los encuentros deportivos.

Objetivo Especifico: Aprender y preparacion en toma de desiciones.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de piernas, elevacion lateral de piernas, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + aprint, 4 slalom + aprint y estiramiento activo	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS	Tiempo 90 MI	Platos, conos y balones
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Gestual			
		Explazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades		TEMAS	Tiempo	
	Formas basicas del Ritmo				
2.					
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de		TEMAS		
9	Componete Teorico				
10.					
11.					
12					
13.					
			TEMAS		
	mponete Social Volut				
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Situacion real de juego en modo:"mundialito", realizando correcciones cada vez que sea conveniente.		situacion real de juego		90	Balones, platos, conos y tulas
2. Triqui: Se realizará un triqui con 9 aros, posteriormente se divide el frupo en dos equipos, donde jugarán por medio de relevos conduciendo el balon con la superficie de contacto determinada.	Conduccion			40	
3. Dominio de balon individual, con fines de estabilizacion y recuperacion.	Pase			20	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ngacion en orden cauda-cefal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	alisis y conclusiones de los valo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 7:30-9:30 a.m	N° de sesión: 118	N° de semana: 45
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 20		Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Preparacion tecnico tactica para los encuentros deportivos.

Objetivo Especifico: Aprender y preparacion en toma de desiciones.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la asistwencia de los deportistas	llamado a lista	x	5	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de caderas, flexion y extension de rodilla, elevacion lateral de piernas, flexion y extension de tobillo.	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3 saltos + sprint, 4 slalom + sprint y estiramiento activo.	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS		3 ESCALERAS DE COORDINACIÓN
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Gestual			
6.		Desplazamiento			
7. Generar Estimulos visuales y auditivos, a lo cual los deportistas responderan con un ejercicio determinado en el menor tiempo posible.		Reacciòn	Estimulacion neuromotiz	50	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	TEMAS	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
14.		TEMAS	
15.	Componete Socialvolutivo		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamiento de balon atreves de una pista de platos en una velocidad determinada.	Conduccion			40	10 Balones
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	longacion en orden caudal-cefalic	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar	x	2	realaia y conclusiones de los valore	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28//11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón – Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 119	N° de semana: 46
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 20		Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: CHARLA TECNICA Y MOMENTOS DE UN ENCUENTRO DEPORTIVO

Objetivo Especifico: Aprender a controlar y pasar el balon de la mejor manera

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego limpio		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	TEMAS	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Revisar la existencia de los deportistas	llamado a lista	x	3	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de cadera, flexion y extension	Movilidad Articular	x	5	
3. Trote, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 3saltos +sprint, 4 slalom +	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	TEMAS		
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
2.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
3.	Velocidad	Maxima			
4.		Desplazamiento			
5.		Reacciòn			
6.	Flexibilidad	Estatica			
7.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	TEMAS	Tiempo
1.	Formas basicas del movimiento		
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	TEMAS	
9	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Espacio reducido	Precision de pase			90	Balones, platos, conos y tulas
Partido		Situacion real de juego.		60	
8.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Elongacion en orden caudal-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Analisis y conclusiones de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30//11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Zipacón - Inspeccion de El Ocaso	Hora: 8:00-10:00 a.m	N° de sesión: 120	N° de semana: 46
Nombre del Formador: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS				N° de deportistas: 20		Edades: 15-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Preparacion para tener un mejor manejo de balon

Objetivo Especifico: Aprender a controler y pasar el balon de la mejor manera

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		TEMAS	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. Revisar la existencia de los deportistas	llamado a lista	x	5	
2. Movimientos articulares en orden Cefalo-caudal(Rotacion de cuello, circunduccion de hombros, aduccion y abduccion de brazos, elevacion frontal de brazo, flexion y extension de codos y muñecas, rotacion de zona media (cintura), rotacion de caderas, flexion y extension	Movilidad Articular	x	5	
3. Trota, talones, skiping alto, elevacion frontal de pierna, elevacion lateral de pierna, rotaciones en caballito, skiping en zig-zag, desplazamiento en slalom, saltos de caballito, rotacion de hombro con desplazamiento, 5 saltos + sprint, 4 slalom +	Calentamiento	x	12	Platos, conos.

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	TEMAS	Tiempo 30 MI
1.		Maxima		Platos, conos y balones
2.	Fuerza	Explosiva		
3.		Aerobica		
4.	Resistencia	Anaerobica		
		Gestual		
	Velocidad	Desplazamiento		
7.		Reacción		
8.		Estatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		TEMAS	Tiempo
	Formas basicas del movimiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de		TEMAS	
9	Componente Teorico			
10.				
11.				
12				
13.				
	Componente Social volutivo		TEMAS	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Caño-penitencia: Los jugadores estarán con un solo balon y quien tenga el balon buscará pasar el balon por en medio de las piernas de un contrincante. Quien se deje hacer un tunel.			Trabajo en equipo	55	Balones, platos, conos y tulas
Situacion real de juego en modo:"banquitas", realizando correcciones cada vez que sea conveniente.		situacion real de juego aproximada.		55	
5.					
4.					
3.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ngacion en orden cauda-cefa	
2.Retroalimentación de las clases valores	x	2	llaje y conclusiones de los val	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	Conclusion y recomendacione	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
Firma formador	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento

6,4 GB de 15 GB usado

Comprar espacio

Compartid... > RAUL ANDR... > INF

Archivos

Nombre



CUENTA DE COBRO CPS-367 RAUL A...



INFORME DE GESTION CONTRACTUA...



Activar Windows
Ve a Configuración para activ
Windows.



Cristian Garzón.pdf



Cristian villagran.pdf



Estrella Hernández.pdf



Juan rivera.pdf



Kevin Vargas Anzola.pdf



Miguel Angola.pdf



Estrella Hernández.pdf



Juan rivera.pdf

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08

Iniciación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV.

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: ZIPACON CUNDINAMARCA		
LUGAR:				ZIPACON		HORARIO DE PRACTICA:8 A 10 A.M LUNES Y MIERCOLES 7:30 A 9:30 AM SABADOS		
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	INDIVIDUAL					
			TECNICA CON EL BALON	X				
			CONDUCCION	X				
			AGILIDAD					
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
			OFENSIVA	X				
			DEFENSIVA	X				
			SISTEMAS DE JUEGO					
			INDIVUAL					
			COLECTIVA					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ

Fundamentación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y REC
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: ZIPACON CUNDINAMARCA		
LUGAR:				ZIPACON		HORARIO DE PRACTICA: 10 A 12 PM LUNES Y MIERCOLES, 9:30 A 11:30 AM SABADOS		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO			X		
			JUSTICIA			X		
			COOPERACION					
			LEALTAD			X		
			TRABAJO EN EQUIPO			X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X		
			OBEDIENCIA			X		
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA			X		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		
			CALENTAMIENTO			X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN			X		
			ADAPTACIÓN			X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD			X		
			FLEXIBILIDAD			X		
			RESISTENCIA			X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	INDIVIDUAL					
			TECNICA CON EL BALON			X		
			CONDUCCION			X		
			AGILIDAD			X		
		ELEMENTOS TACTICOS						
			OFENSIVA			X		
			DEFENSIVA			X		
			SISTEMAS DE JUEGO					
			INDIVIDUAL					
			COLECTIVA			X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS			X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X		

FIRMA FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ

Perfeccionamiento

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	NOVIEMBRE	MUNICIPIO: ZIPACON CUNDINAMARCA	
LUGAR:	ZIPACON	HORARIO DE PRACTICA:1 A 3 PM LUNES Y MIERCOLES 11:30 A 1:30 PM SABADOS	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO X

			CLASES	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO			X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			X
			AUTODISCIPLINA			X
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR			X
			CALENTAMIENTO			X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	INDIVIDUAL			X
			TECNICA CON EL BALON			X
			CONDUCCION			X
			AGILIDAD			X
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
			OFENSIVA			X
			DEFENSIVA			X
			SISTEMAS DE JUEGO			X
			INDIVUAL			
			COLECTIVA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X

FIRMA FORMADOR RAUL ANDRES MARTINEZ

NEXO PDF ACTIVIDAD NO 9

Iniciación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	YULIAN PAEZ	7	09/01/2015	FUTSAL	14	1,28	48	135	60
2	SEBASTIAN CASTAÑEDA	7	03/04/2015	FUTSAL	15	1,31	45	133	62
3	JUAN SOLER	7	03/08/2015	FUTSAL	15,5	1,27	57	130	63
4	SARA SALGADO	7	13/09/2015	FUTSAL	14,5	1,26	56	127	67
5	ANTONIO HERNANDEZ	7	09/01/2015	FUTSAL	16	1,29	49	124	59
6	SARA GUERRERO	6	26/02/2014	FUTSAL	14,7	1,34	51	126	63
7	YULIETH ROCHA	7	09/062015	FUTSAL	15,9	1,26	48	132	62
8	KEVIN GONZALEZ	8	23/08/2014	FUTSAL	14	1,28	52	132	58

MUNICIPIO EVALUADO:	ZIPACON
FORMADOR:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

Fundamentación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	BRAYAN BUITRAGO	10	04/04/2012	FUTSAL	37	1,27	62	150	70
2	ANGEL GONZALEZ	10	03/05/2012	FUTSAL	34	1,29	67	155	69
3	SERGIO PINZON	10	26/04/2012	FUTSAL	31,5	1,35	72	156	70
4	STIVEN SANCHEZ	11	29/05/2009	FUTSAL	35	1,44	69	151	66
5	COROL SANDOVAL	10	12/04/2012	FUTSAL	32,5	1,29	70	151	71
6	NICOL MEDINA	10	09/06/2012	FUTSAL	34,6	1,27	71	156	68
7	KEVIN CAICEDO	12	22/07/2010	FUTSAL	36,8	1,48	73	159	69
8	SANTIAGO AGUILAR	10	21/06/2012	FUTSAL	32	1,33	70	156	73
9	WILSON RIOS	12	03/04/2010	FUTSAL	35,7	1,45	68	158	70
10	CAROLINA SANTOS	10	10/08/2012	FUTSAL	31,3	1,33	72	155	71
11	DIANA CAICEDO	10	26/06/2012	FUTSAL	30,9	1,36	71	150	68
12	JUAN URREA	12	04/11/2010	FUTSAL	36,2	1,46	74	156	75
13	CAROL ESTUPIÑAN	10	13/12/2012	FUTSAL	31,2	1,28	79	152	67
14	DAIRON ORDOÑEZ	10	28/09/2012	FUTSAL	30,9	1,29	73	157	68
15	SHARIK HERNANDEZ	10	11/09/2012	FUTSAL	36,7	1,26	69	153	69
16	ALEXANDER GARCIA	10	15/06/2012	FUTSAL	32,6	1,38	68	155	70
17	LAURA RAMIREZ	11	12/12/2009	FUTSAL	36,8	1,48	72	150	76
18	FLOR PORTES	13	18/11/2009	FUTSAL	38,6	1,58	74	156	69
19	SHARED ALARCON	13	01/03/2009	FUTSAL	40,2	1,55	79	149	70

MUNICIPIO EVALUADO:	ZIPACON
FORMADOR:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

Perfeccionamiento

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	STIVEN MARTINEZ	14	08/08/2008	FUTSAL	74	1,77	93	172	73
2	SEBASTIAN PULIDO	14	09/05/2008	FUTSAL	76	1,71	96	160	74
3	LUIS VARGAS	14	13/06/2008	FUTSAL	65	1,59	82	162	80
4	JHON DUARTE	14	01/05/2008	FUTSAL	64	1,67	80	155	81
5	CRISTIAN GARZON	15	15/06/2007	FUTSAL	72	1,65	79	160	79
6	BRAYAN ORTIZ	16	11/06/2006	FUTSAL	76	1,65	84	181	77
7	JUAN VARGAS	15	12/03/2007	FUTSAL	72	1,7	59	163	66
8	DANIEL RUBIO	15	15/07/2007	FUTSAL	69	1,55	64	161	73
9	MIGUEL ALCAZAR	16	04/08/2006	FUTSAL	70	1,42	72	172	82
10	JHONATAN ESCOBAR	15	10/09/2007	FUTSAL	68	1,48	77	168	75
11	CRISTIAN VILLAGRAN	16	16/08/2006	FUTSAL	60	1,61	69	161	79
12	JESUS HERNANDEZ	15	19/03/2007	FUTSAL	72	1,55	82	152	69
13	JUAN NARVAEZ	16	20/01/2006	FUTSAL	71	1,59	79	150	74
14	SHARON CASTAÑEDA	16	23/11/2006	FUTSAL	73	1,61	65	155	80
15	ESTRELLA HERNANDEZ	17	30/12/2005	FUTSAL	70	1,72	65	150	78
16	KEVIN VARGAS	17	06/06/2005	FUTSAL	69	1,65	72	168	77
17	MILLER CASTELLANOS	17	14/05/2005	FUTSAL	69	1,58	69	150	68
18	JUAN DAZA	17	07/09/2005	FUTSAL	66	1,49	68	180	80

MUNICIPIO EVALUADO:	ZIPACON
FORMADOR:	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

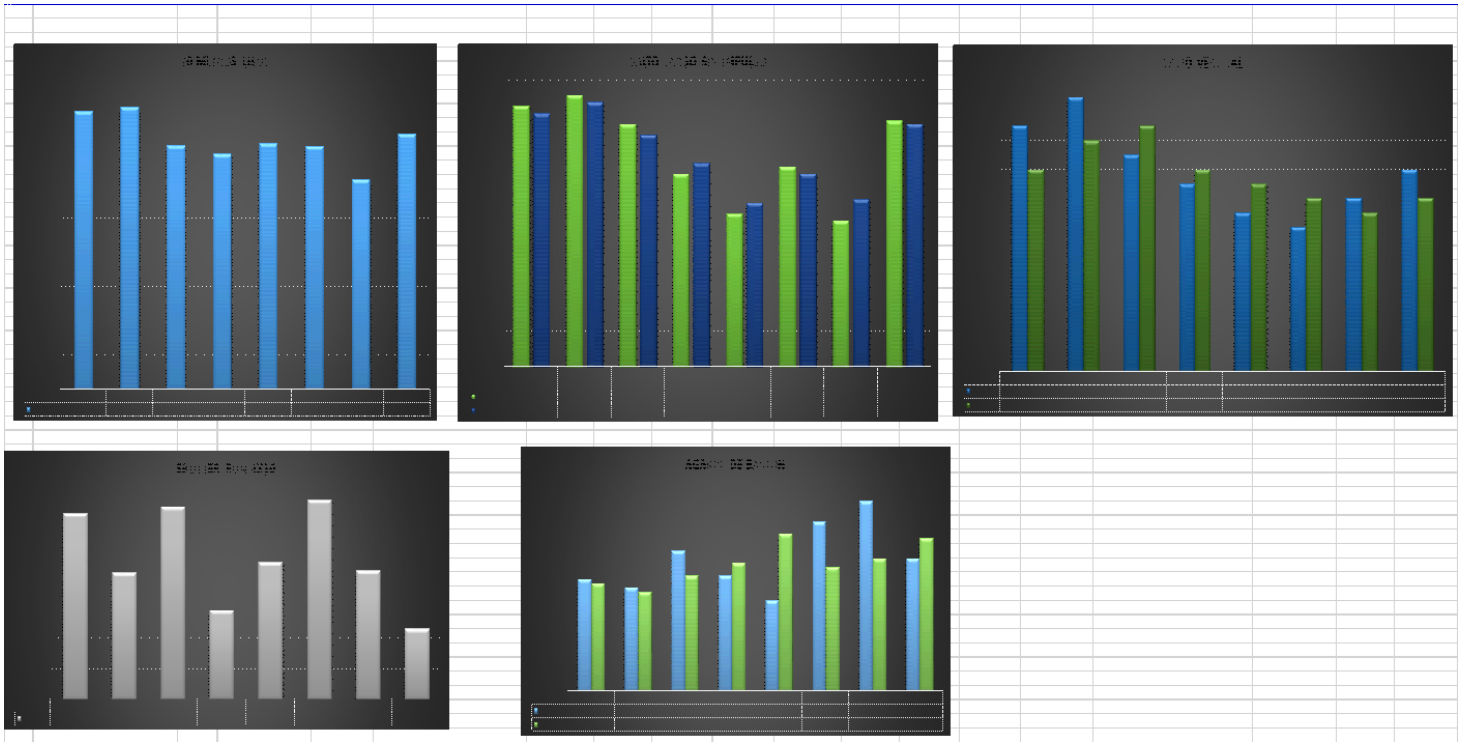
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA : ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA : se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA : se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA : se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA : se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0) NOTA : se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	YULIANA PAEZ	7	09/01/2015	FUTSAL	8,12	8,12	73	71	73	17	17	14	17	17	15,09	15,09	27	26	27	27	
2	SEBASTIAN CASTAÑEDA	7	08/04/2015	FUTSAL	8,23	8,23	76	78	76	19	19	16	19	19	14,10	14,10	25	24	25	25	
3	JUAN SOLER	7	08/08/2015	FUTSAL	7,32	7,32	68	66	68	15	15	17	17	17	15,20	15,20	34	28	34	34	
4	SARA SALGADO	7	13/08/2015	FUTSAL	6,97	6,97	54	57	57	13	13	14	14	14	13,48	13,48	28	31	31	31	
5	ANTONIO HERNANDEZ	7	09/01/2015	FUTSAL	7,39	7,39	43	46	46	11	11	13	13	13	14,28	14,28	22	38	38	38	
6	SARA GUERRERO	6	29/08/2014	FUTSAL	7,11	7,11	56	54	56	10	10	12	12	12	15,31	15,31	41	39	41	41	
7	YULIETH ROCHA	7	09/06/2015	FUTSAL	6,12	6,12	41	47	47	12	12	11	12	12	14,13	14,13	46	32	46	46	
8	KEVIN GONZALEZ	8	23/08/2014	FUTSAL	7,45	7,45	69	68	69	14	14	12	14	14	13,17	13,17	32	37	37	37	
	MUNICIPIO EVALUADO:				ZIPACÓN																
	FORMADOR :				RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS																



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

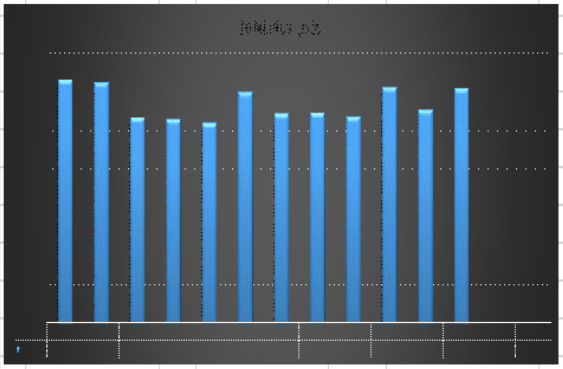
DEPORTE FORMATIVO

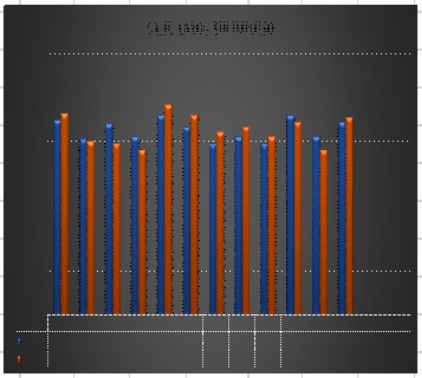
SEGUNDO SEMESTRE

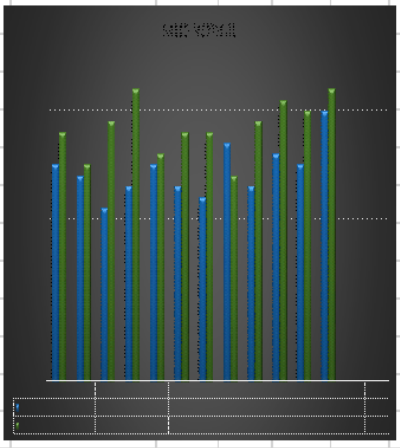
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

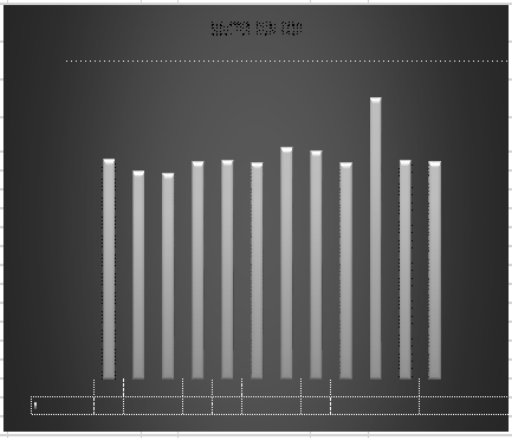
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

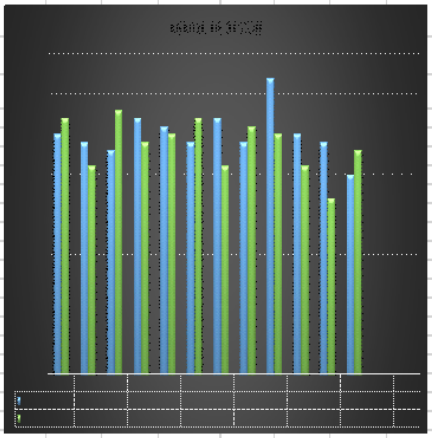
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (134) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3045) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (8) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO	
1	BRAYAN BUITRAGO	10	04/04/2012	FUTSAL	6,33	6,33	90	93		93	20	23		23	17,29	17,29	30	32		32
2	ANGEL GONZALEZ	10	03/09/2012	FUTSAL	6,28	6,28	81	80		81	19	20		20	16,33	16,33	29	26		29
3	SERGIO PINZON	10	28/04/2012	FUTSAL	5,36	5,36	88	79		88	16	24		24	16,22	16,22	28	33		33
4	CAROL SANDOVAL	10	12/04/2012	FUTSAL	5,31	5,31	82	76		82	18	27		27	17,06	17,06	32	29		32
5	NICOL MEDINA	10	09/08/2012	FUTSAL	5,22	5,22	92	97		97	20	21		21	17,22	17,22	31	30		31
6	SANTIAGO AGUILAR	10	21/08/2012	FUTSAL	6,02	6,02	87	92		92	18	23		23	17	17	28	32		32
7	CAROLINA SANTOS	10	10/08/2012	FUTSAL	5,45	5,45	79	84		84	17	23		23	18,22	18,22	32	26		32
8	DIANA CACERES	10	26/08/2012	FUTSAL	5,49	5,49	82	87		87	22	19		22	18	18	29	31		31
9	CAROL ESTUPIÑAN	10	13/12/2012	FUTSAL	5,18	5,18	79	82		82	18	24		24	17	17	37	30		37
10	DAIRON ORDOÑEZ	10	28/09/2012	FUTSAL	6,15	6,15	92	89		92	21	25		25	22,15	22,15	30	25		30
11	SHARIK HERNANDEZ	10	11/09/2012	FUTSAL	5,55	5,55	82	75		82	20	25		25	17,22	17,22	29	22		29
12	ALEXANDER GARCIA	10	19/06/2012	FUTSAL	6,13	6,13	89	91		91	25	27		27	17,12	17,12	25	28		28
	MUNICIPIO EVALUADO:				ZIPACON															
	FORMADOR :				RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS															











GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

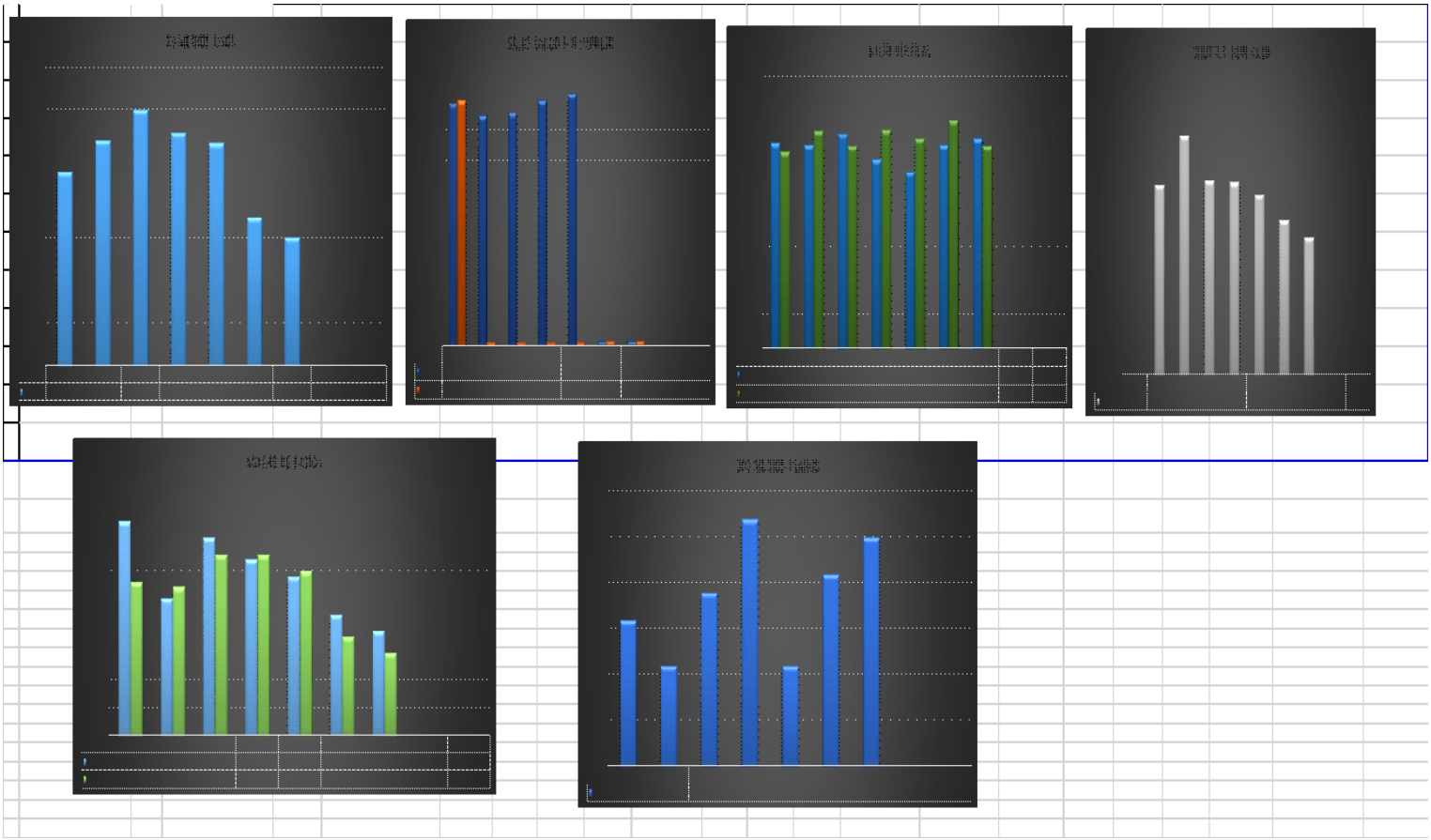
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA: ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (134,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO				
1	STIVEN SANCHEZ	11	29/05/2009	FUTSAL	4,56	4,56	79	80		80	30,3	29		30,3	16	16	39	28		39	1,11	1,11
2	KEVIN CACEDO	12	22/07/2010	FUTSAL	5,3	5,3	75	1,22		1,22	30	32		32	20,2	20,2	25	27		27	1,06	1,06
3	WILSON RIOS	12	03/04/2010	FUTSAL	6,02	6,02	76	1,05		1,05	31,6	29,8		31,6	16,38	16,38	36	33		36	1,14	1,14
4	JUAN URREA	12	04/11/2010	FUTSAL	5,48	5,48	80	1,07		1,07	27,8	32,2		32,2	16,22	16,22	32	33		33	1,22	1,22
5	LAURA RAMIREZ	11	12/12/2009	FUTSAL	5,22	5,22	82	1,18		1,18	26	30,9		30,9	15,18	15,18	29	30		30	1,06	1,06
6	FLOR PORTES	13	19/11/2009	FUTSAL	3,48	3,48	1,33	1,48		1,48	30	33,6		33,6	13,02	13,02	22	18		22	1,16	1,16
7	SHARED ALARCON	13	01/03/2009	FUTSAL	3,02	3,02	1,47	1,49		1,49	31	29,8		31	11,59	11,59	19	15		19	1,2	1,2
	MUNICIPIO EVALUADO:				ZIPACON																	
	FORMADOR:				RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS																	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

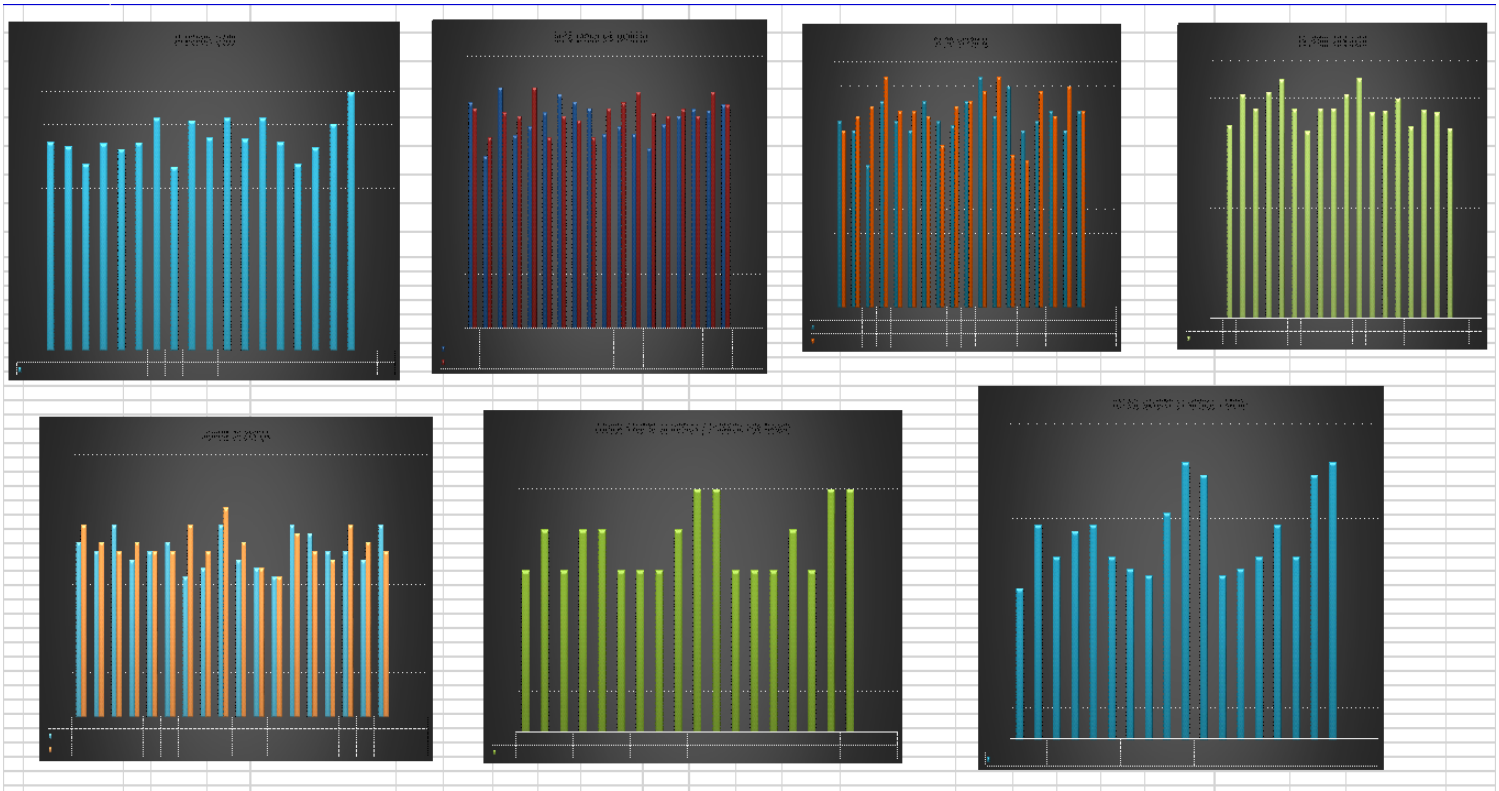
SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTLE RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE DEBASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	CURSE NAVETTE EN MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RESTAS	CURSE NAVETTE EN METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RESTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RESTAS (CM)	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			ETAPA			
1	STIVEN MARTINEZ	14	08/08/2010	FUTSAL	8,45	8,45	2,16	2,01		2,16	78	78		78	1,09	10,91	28	22		22	4	1	48	48
2	SEBASTIAN PULIDO	14	08/08/2010	FUTSAL	8,33	8,33	1,99	1,76		1,76	39	39		39	12,22	12,22	39	38		38	5	3	68	68
3	LUIS VARGAS	14	17/08/2010	FUTSAL	9,76	9,76	2,22	1,99		2,22	45	45		45	11,44	11,44	22	39		22	4	6	58	58
4	JHON DAVID	14	04/08/2010	FUTSAL	8,46	8,46	1,76	1,96		1,96	47	47		47	12,35	12,35	36	38		38	5	2	68	68
5	CRISTIAN GIRON	15	19/08/2009	FUTSAL	8,25	8,25	2,05	2,22		2,22	38	48		48	11,82	11,82	39	39		39	5	3	68	68
6	BRAYAN ORTIZ	16	11/08/2009	FUTSAL	8,44	8,44	1,99	1,76		1,99	36	48		48	11,42	11,42	38	39		38	4	6	58	58
7	JUAN VARGAS	15	12/08/2009	FUTSAL	7,22	7,22	2,05	1,96		2,05	42	39		42	10,22	10,22	36	22		22	4	4	58	58
8	DANIEL ROJAS	15	15/08/2009	FUTSAL	9,56	9,56	2,09	1,93		2,09	36	33		36	11,46	11,46	37	39		39	4	3	58	58
9	MIKEL ALCAZAR	16	04/08/2009	FUTSAL	7,12	7,12	2,05	1,76		2,05	37	45		45	11,44	11,44	22	24		24	5	5	78	78
10	JHON FAIVER OSORIO	15	14/08/2009	FUTSAL	8,35	8,56	1,79	2,05		2,05	42	42		42	12,25	12,25	36	38		38	6	4	88	88
11	CRISTIAN VILLAGRAN	16	11/08/2009	FUTSAL	7,22	7,22	2,05	2,05		2,05	47	44		47	12,06	12,06	37	37		37	6	2	68	68
12	JESUS HERNANDEZ	15	14/08/2009	FUTSAL	8,39	8,39	1,79	1,96		1,96	39	47		47	11,22	11,22	36	36		36	4	3	58	58
13	JUAN NARVAEZ	16	25/08/2009	FUTSAL	7,21	7,21	2,05	1,96		2,05	45	35		45	11,32	11,32	22	25		22	4	4	58	58
14	SHARON CASTAÑEDA	16	29/08/2009	FUTSAL	8,45	8,45	2,02	1,96		2,02	36	38		36	12,05	12,05	25	38		25	4	6	58	58
15	ESTRELLA HERNANDEZ	17	19/08/2008	FUTSAL	9,21	9,76	1,96	2,02		2,02	36	41		41	10,44	10,44	38	36		38	5	3	68	68
16	KEVIN VARGAS	17	04/08/2008	FUTSAL	8,39	8,39	2,02	1,96		2,02	48	38		48	10,39	10,39	38	22		22	4	6	58	58
17	WILLER CASTELLANOS	17	14/08/2008	FUTSAL	7,02	7,02	2,05	2,05		2,05	36	45		45	11,22	11,22	36	38		38	6	2	68	68
18	JUAN DAVID	17	10/08/2008	FUTSAL	8,16	8,05	2,06	2,06		2,06	48	48		48	10,36	10,36	22	38		22	6	4	68	68

NOMBRE CALIDAD	ZAPION
REVISOR	EVALUADOR VARIEZAVAS



TEST DE INICIACION



TEST DE FUNDAMENTACION



TEST DE PERFECCIONAMIENTO



Iniciación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION DISCIPLINA:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	YULIAN PAEZ	7	9/01/2015	Futbol	12	1,28	48	135	60
2	SEBASTIAN CASTAÑEDA	7	3/04/2015	Futbol	15	1,31	45	137	62
3	JUAN SOLER	7	3/08/2015	Futbol	15,5	1,27	57	130	63
4	SARA SALGADO	7	13/09/2015	Futbol	14,5	1,26	56	127	67
5	ANTONIO HERNANDEZ	7	09/01/2015	Futbol	16	1,29	49	124	59
6	SARA GUERRERO	6	26/02/2014	Futbol	14,7	1,34	51	126	63
7	YULIETH ROCHA	7	09/06/2015	Futbol	15,9	1,26	48	132	62
8	KEVIN GONZALEZ	8	23/08/2014	Futbol	14	1,28	52	132	58

MUNICIPIO EVALUADO: ZIPACON

FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

Fundamentación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION DISCIPLINA:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	BRAYAN BUITRAGO	10	04/04/2012	Fubsal	37	1,27	62	150	70
2	ANGEL GONZALEZ	10	03/03/2012	Futsal	34	1,29	67	155	69
3	SERGIO PINZON	10	26/04/2012	Futsal	31,5	1,35	72	156	70
4	STIVEN SANCHEZ	11	29/05/2009	fulsul	35	1,44	69	151	66
5	COROL SANDOVAL	10	12/04/2012	fulsul	32.5	1,29	70	151	71
6	NICOL MEDINA	10	09/06/2012	fulsul	34.6	1,27	71	156	68
7	KEVIN CAICEDO	12	22/07/2010	fulsul	36.8	1,48	73	159	69
8	SANTIAGO AGUILAR	10	21/06/2012	fulsul	32	1,33	70	156	73
9	WILSON RIOS	12	03/04/2010	fulsul	35,7	1,45	68	158	70
10	CAROLINA SANTOS	10	10/08/2012	fulsul	31,3	1,33	72	155	71
11	DIANA CAICEDO	10	26/06/2012	fulsul	30,9	1,36	71	150	68
12	JUAN URREA	12	04/11/2010	fulsul	36,2	1,46	74	156	75
13	CAROL ESTUPIÑAN	10	13/12/2012	fulsul	31,2	1,28	71	152	67
14	DAIRON ORDOÑEZ	10	28/09/2012	fulsul	30,9	1,29	73	157	68
15	SHARIK HERNANDEZ	10	11/09/2012	fulsul	36,7	1,26	69	153	69
16	ALEXANDER GARCIA	10	15/04/2012	fubsul	32,6	1,38	68	155	70
17	LAURA RAMIREZ	11	12/12/2011	fulsul	36,8	1,48	77	150	76
18	FLOR PORTES	13	18/11/2009	fulsul	38.6	1,58	74	156	69
19	SHARED ALARCON	13	01/03/2009	fulsul	40,2	1,55	79	149	70

MUNICIPIO EVALUADO: ZIPACON

FORMADOR: RAUL MARTINEZ

Activar Window

Perfeccionamiento

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO DISCIPLINA:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	STIVEN MARTINEZ	14	08/08/2008	Futsal	74	1,77	93	172	73
2	SEBASTIAN PULIDO	14	09/05/2008	Futsal	76	1,77	96	160	74
3	LUIS VARGAS	14	13/06/2008	Futsal	65	1,54	82	162	80
4	JHON DUARTE	14	01/05/2008	Futsal	64	1,67	80	155	91
5	CRISTIAN GARZON	15	15/06/2007	Futsal	72	1,65	74	160	74
6	BRAYAN ORTIZ	16	11/06/2006	Futsal	76	1,65	84	181	77
7	JUAN VARGAS	15	12/03/2007	Futsal	72	1,70	59	163	66
8	DANIEL RUBIO	15	15/07/2007	Futsal	69	1,55	64	167	73
9	MIGUEL ALCAZAR	16	04/08/2006	Futsal	70	1,67	72	172	82
10	JHONATAN ESCOBAR	15	10/09/2007	Futsal	68	1,68	77	168	75
11	CRISTIAN VILLAGRAN	16	16/08/2006	Futsal	60	1,67	69	169	74
12	JESUS HERNANDEZ	15	19/03/2007	Futsal	72	1,55	82	152	69
13	JUAN NARVAEZ	16	20/01/2006	Futsal	71	1,54	74	150	74
14	SHARON CASTAÑEDA	16	22/11/2006	Futsal	73	1,67	65	155	80
15	ESTRELLA HERNANDEZ	17	30/12/2005	Futsal	70	1,72	65	150	78
16	KEVIN VARGAS	17	01/06/2005	Futsal	69	1,65	72	168	72
17	MILLER CASTELLANOS	17	14/05/2005	Futsal	69	1,58	69	150	68
18	JUAN DAZA	17	07/09/2005	Futsal	66	1,49	68	180	80

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR:

Activar Windows
Ve a Configuración para Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ES CRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) (... GAO DE MEDIDA: S... SEGUNDOS Y MILESIMAS (...)) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO (UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM)) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL (UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM)) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO (SE TOMARA EL RESULTADO MAS ALTO DE LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 (UNIDAD DE MEDIDA: ... SEGUNDOS Y MILESIMAS (...)) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON (UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM)) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	YULIAN PAEZ	FUTSAL	8,12	31	31	17	14	17	15,09	27	26
2	SEBASTIAN CASTAÑEDA	FUTSAL	8,23	36	40	19	16	19	14,10	25	24
3	JUAN BOLER	FUTSAL	7,12	60	65	15	17	17	15,20	34	28
4	SARA SALGADO	FUTSAL	6,87	50	57	13	14	14	13,48	28	31
5	ANTONIO HERNANDEZ	FUTSAL	7,19	42	46	11	13	13	14,28	22	28
6	SARA GUERRERO	FUTSAL	7,11	56	54	10	12	12	13,31	41	30
7	YULIETH ROCHA	FUTSAL	6,12	41	47	13	11	12	14,13	46	32
8	KEVIN GONZALEZ	FUTSAL	7,45	69	68	14	12	14	13,17	32	32
	MUNICIPIO EVALUADO:										
	FORMADOR :										

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	BRAYAN BUITRAGO	FUTSAL	6,39	90	93	20	23	17,29	30	32
2	ANGEL GONZALEZ	FUTSAL	6,18	81	80	19	20	16,33	29	26
3	SERGIO PINZON	FUTSAL	5,36	88	79	16	24	16,22	28	33
4	COROL SANDOVAL	FUTSAL	5,27	82	76	18	27	17,06	32	29
5	NICOL MEDINA	FUTSAL	5,62	92	97	20	21	17,22	31	30
6	SANTIAGO AGUILAR	FUTSAL	6,02	87	92	18	23	17	29	32
7	CAROLINA SANTOS	FUTSAL	5,45	79	84	17	23	18,22	32	26
8	DIANA CACEDO	FUTSAL	5,49	82	87	22	19	18	29	31
9	CAROL ESTUPIÑAN	FUTSAL	5,38	79	82	18	24	17	37	30
10	DAIRON ORDOÑEZ	FUTSAL	6,15	92	89	21	26	22,15	30	26
11	SHARK HERNANDEZ	FUTSAL	5,55	82	76	20	25	17,22	29	22
12	ALEXANDER GARCIA	FUTSAL	6,13	89	91	25	27	17,12	25	28
MUNICIPIO EVALUADO:			ZIPACON							
FORMADOR:			RAUL MARTINEZ							

Activar Windows
Ve a Configuración
Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (2,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	STIVEN SANCHEZ	FUTSAL	4,56		79	80	30,3	29	16	34	28	1'11,02
2	KEVIN CACERO	FUTSAL	5,30		75	1,22	30	32	70,2	25	27	1,06'05
3	WILSON RICO	FUTSAL	6,02		76	1,09	31,6	29,8	16,38	36	33	1,14,06
4	JUAN URREA	FUTSAL	5,48		80	1,07	24,8	32,2	16,22	32	33	1,1 22
5	LAURA RAMIREZ	FUTSAL	5,12		82	1,18	26	30,9	15,18	29	30	1,06
6	FLOR PORTELA	FUTSAL	3,48		1,33	1,48	30	33,6	13,02	22	18	1 16.11
7	SHARED ALARCON	FUTSAL	3,02		1,47	1,49	31	29,8	11,59	19	15	1,20,19
MUNICIPIO EVALUADO:		ZIPACON										
FORMADOR:		RAUL MARTINEZ										

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA: ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.M) NOTA: Se separando con la COMA		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se separa con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se separa con la COMA		SHUTTLE RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.M) NOTA: separando con la COMA	ADAPTE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: METROS (M) NOTA: separando con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: METROS (M)
			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	STIVEN RAMIREZ	FUTSA	6,85		2,08	2,03	38	36	10,51	20	22	4	1	480
2	SEBASTIAN PULIDO	FUTSA	6,33		1,59	1,76	36	39	12,22	19	20	5	3	680
3	LUIS MARIN	FUTSA	5,38		2,22	1,99	29	41	11,44	22	19	4	6	580
4	JHON DUARTE	FUTSA	6,41		1,78	1,96	42	47	12,33	18	20	5	2	660
5	CRISTIAN GAITAN	FUTSA	6,23		1,86	2,22	38	40	13,02	19	19	5	3	680
6	BRAYAN ORTIZ	FUTSA	6,44		1,99	1,76	36	40	11,42	20	19	4	6	580
7	JUAN VARELA	FUTSA	7,22		2,16	1,96	42	39	10,22	16	22	4	1	540
8	DANIEL BUITRAGO	FUTSA	5,68		2,09	1,92	38	33	11,46	17	19	4	3	520
9	MIGUEL ALEJANDRO	FUTSA	7,12		2,03	1,76	37	41	11,44	22	24	5	5	720
10	JHONATAN EDUARDO	FUTSA	6,58		1,74	2,03	42	42	12,13	13	20	6	9	880
11	CRISTIAN VILLAGRAN	FUTSA	7,22		1,86	2,08	47	44	13,06	17	17	6	2	840
12	JESUS HERNANDEZ	FUTSA	6,55		1,74	2,18	39	47	11,33	16	16	4	3	520
13	JUAN MARTINEZ	FUTSA	7,21		1,66	1,98	45	31	11,22	22	21	4	4	540
14	SHARON CASTAÑEDA	FUTSA	6,45		1,88	1,96	36	30	12,01	21	19	4	6	580
15	ESTHEFANIA MARTINEZ	FUTSA	5,38		1,96	2,02	38	44	10,44	19	18	5	3	680
16	KEVIN VARGAS	FUTSA	6,29		2,02	1,96	40	39	11,39	19	22	4	6	580
17	MILLER CASTELLANOS	FUTSA	7,02		2,01	2,18	36	45	11,22	18	20	6	2	840
18	JUAN DAVILA	FUTSA	8,01		2,06	2,06	40	40	10,38	22	19	6	4	880
MUNICIPIO EVALUADO:			ZIPACON											
FORMADOR:			RAUL MARTINEZ											

Activar Windows
Ve a Configuración para ac
Windows.

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 práctica 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.

TEST INICIACION:

NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

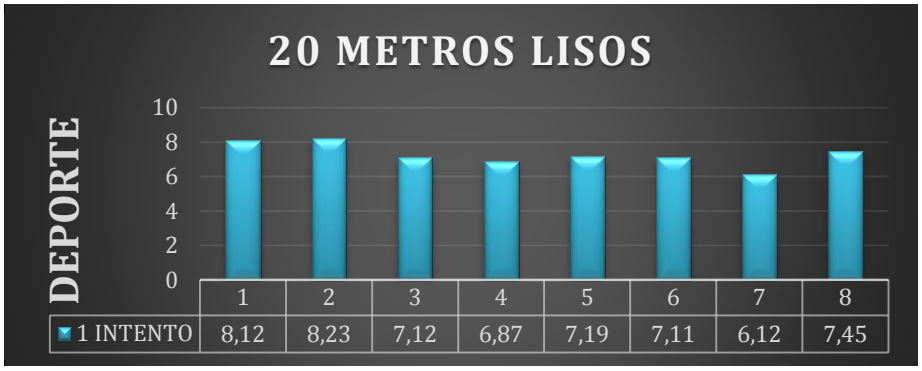
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

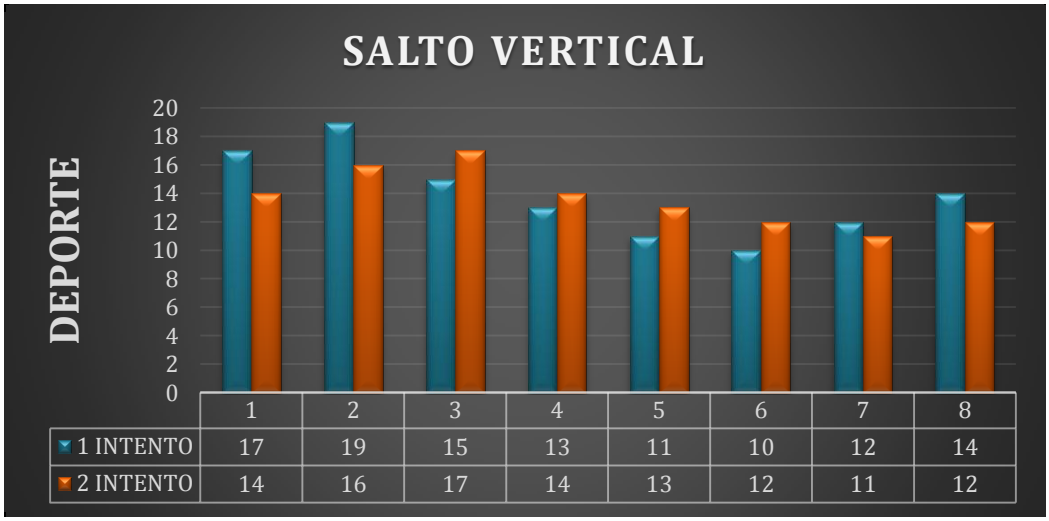
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS(0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	YULIN PAEZ	7	09/01/2015	FUTSAL	8,12	8,12	73	71		73	17	14		17	15,09	15,09	27	26		27
2	SEBASTIAN CASTAÑEDA	7	03/04/2015	FUTSAL	8,23	8,23	76	74		76	19	16		19	14,10	14,10	25	24		25
3	JUAN SOLER	7	03/09/2015	FUTSAL	7,12	7,12	68	66		68	15	17		17	15,20	15,20	34	28		34
4	SARA SALGADO	7	13/09/2015	FUTSAL	6,87	6,87	54	57		57	13	14		14	13,48	13,48	28	31		31
5	ANTONIO HERNANDEZ	7	09/01/2015	FUTSAL	7,19	7,19	43	46		46	11	13		13	14,28	14,28	22	38		38
6	SARA GUERRERO	6	25/02/2014	FUTSAL	7,11	7,11	56	54		56	10	12		12	15,31	15,31	41	30		41
7	YULIETH ROCHA	7	09/06/2015	FUTSAL	6,12	6,12	41	47		47	12	11		12	14,13	14,13	46	32		46
8	KEVIN GONZALEZ	8	23/09/2014	FUTSAL	7,45	7,45	69	68		69	14	12		14	13,17	13,17	32	37		37
MUNICIPIO EVALUADO:					ZIPACÓN															
FORMADOR:					RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS															



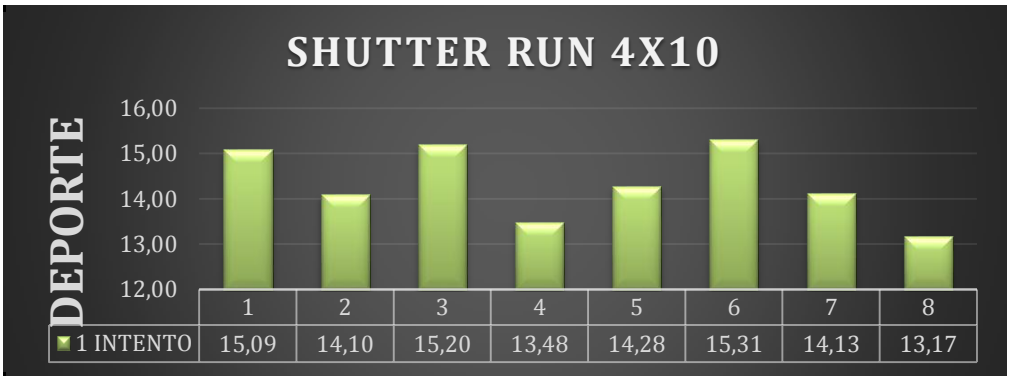
En la realización del test de 20 metros lisos se evidencia que los niños corren esta distancia entre los 6,12 y los 8,23 segundos de velocidad.



En este test de salto horizontal observamos en la grafica que todos los niños están saltando por encima de los 50 cm y que en su gran mayoría en su segundo intento desmejoraron su marca.

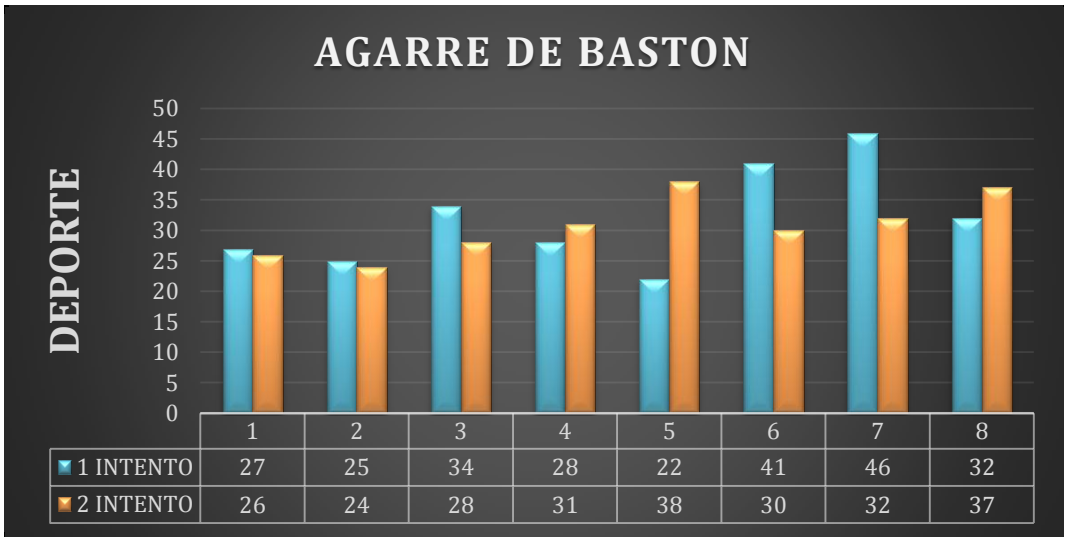


En el salto vertical tomamos dos intentos de salto donde están en el promedio de 14 cm de salto y que la mitad de los niños mejoraron su salto en el segundo intento.



En este test se evaluó la velocidad de cada niño en 4 recorridos de 10 metros donde podemos observar que los resultados de dos niños fueron mucho mejor que los demás están por debajo de los 14 segundos.

*



En este test se mide la agilidad de cada niño para el agarre del bastón lo más rápido posible donde lo más rápido que lograron agarrarlo fue en 22 cm y el peor resultado fue 46 cm.

TEST FUNDAMENTACION:

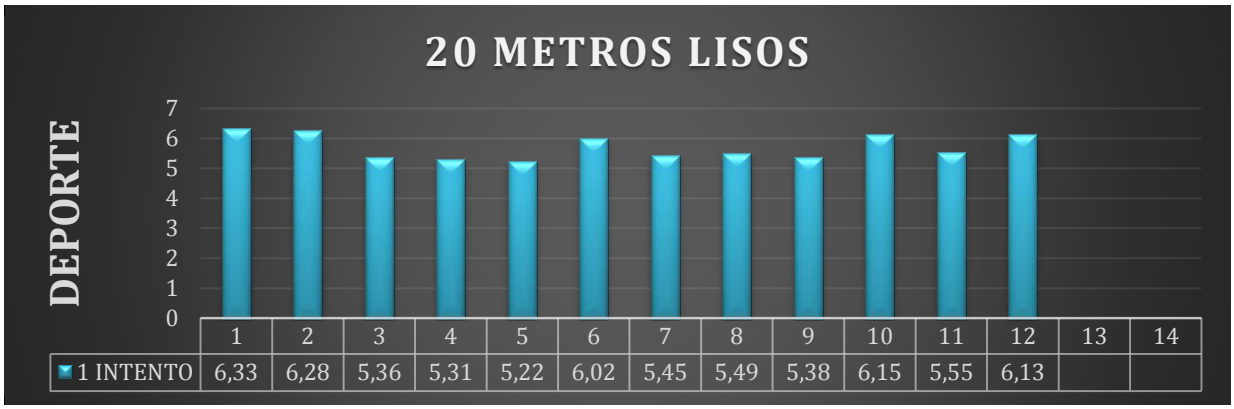
TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

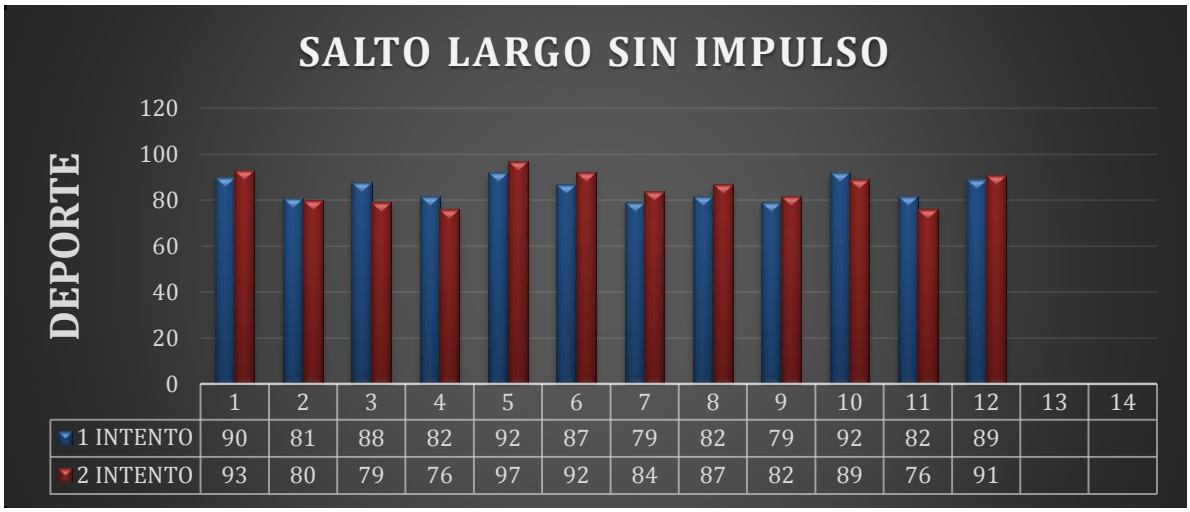
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA:ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO		
1	ERAYAN BUITRAGO	10	04/04/2012	FUTSAL	6,33	6,33	90	93		93	20	23		23	17,29	17,29	30	32		32	
2	ANGEL GONZALEZ	10	03/05/2012	FUTSAL	6,28	6,28	81	80		81	19	20		20	16,33	16,33	29	26		29	
3	SERGIO PINZON	10	26/04/2012	FUTSAL	6,36	6,36	88	79		88	16	24		24	16,22	16,22	28	33		33	
4	CAROL SANDOVAL	10	12/04/2012	FUTSAL	5,31	5,31	82	76		82	18	27		27	17,06	17,06	32	29		32	
5	NICOL MEDINA	10	09/05/2012	FUTSAL	5,22	5,22	92	97		97	20	21		21	17,22	17,22	31	30		31	
6	SANTIAGO AGUILAR	10	21/05/2012	FUTSAL	6,02	6,02	87	92		92	18	23		23	17	17	29	32		32	
7	CAROLINA SANTOS	10	10/05/2012	FUTSAL	5,45	5,45	79	74		74	17	23		23	15,22	15,22	32	26		32	
8	DIANA CAICEDO	10	26/05/2012	FUTSAL	5,49	5,49	82	87		87	22	18		22	18	18	28	31		31	
9	CAROL ESTUPIÑAN	10	13/12/2012	FUTSAL	5,38	5,38	79	82		82	18	24		24	17	17	27	30		27	
10	DAIRON ORDOÑEZ	10	29/05/2012	FUTSAL	6,15	6,15	92	89		92	21	26		26	22,15	22,15	30	28		30	
11	SHARIK HERNANDEZ	10	11/03/2012	FUTSAL	5,55	5,55	82	76		82	20	23		23	17,22	17,22	28	22		28	
12	ALEXANDER GARCIA	10	15/06/2012	FUTSAL	6,13	6,13	89	91		91	25	27		27	17,13	17,13	25	28		28	
	MUNICIPIO EVALUADO:				ZIPACON																
	FORMADOR :				RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS																

*



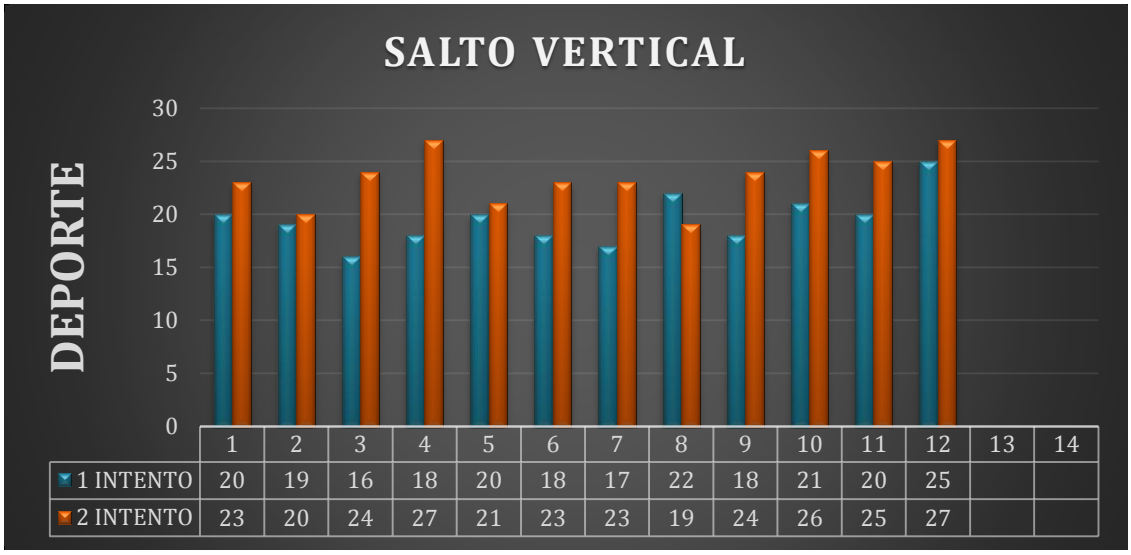
En la realización del test de 20 metros lisos se evidencia que los niños corren esta distancia entre los 5,38 y los 6,33 segundos de velocidad y todos están en una velocidad promedio de 5,50seg.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 INTENTO	90	81	88	82	92	87	79	82	79	92	82	89		
2 INTENTO	93	80	79	76	97	92	84	87	82	89	76	91		

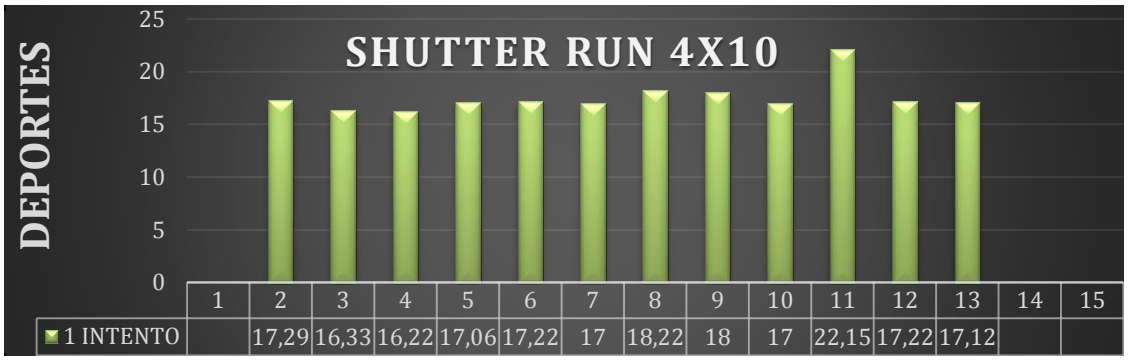
En este test de salto horizontal observamos en la gráfica que todos los niños están saltando por encima de los 70 cm y que en su gran mayoría en su segundo intento mejoraron su marca.

*



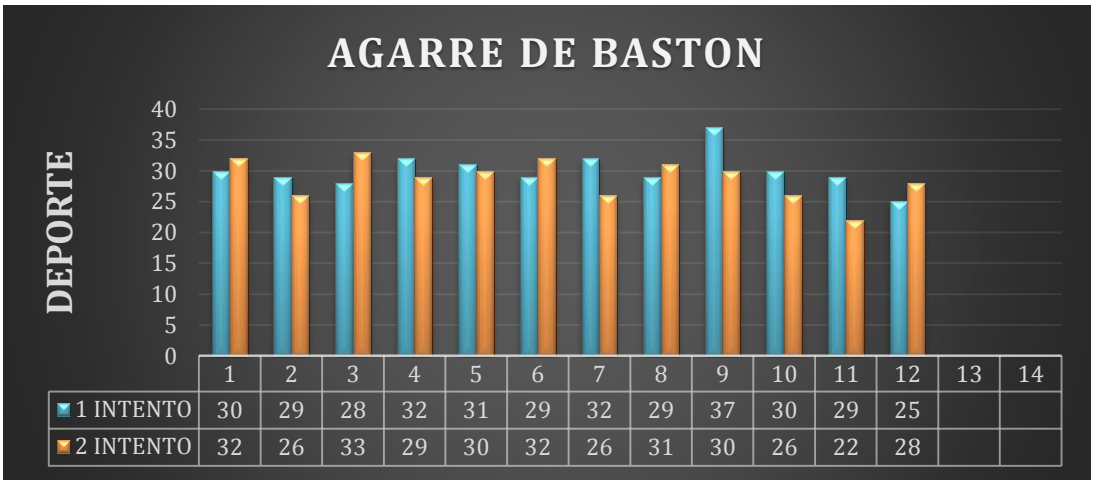
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 INTENTO	20	19	16	18	20	18	17	22	18	21	20	25		
2 INTENTO	23	20	24	27	21	23	23	19	24	26	25	27		

En el salto vertical tomamos dos intentos de salto donde están en el promedio de 20 cm de salto y que todos los niños mejoraron su salto en el segundo intento.



En este test se evaluó la velocidad de cada niño en 4 recorridos de 10 metros donde podemos observar que los resultados más bajos fueron 16,22 seg y 16,33 seg y el resultado más alto es decir el peor resultado fue de 22,15 seg.

*



En este test se mide la agilidad de cada niño para el agarre del bastón lo más rápido posible donde lo más rápido que lograron agarrarlo fue en 22 cm y el peor resultado fue 37 cm.

TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

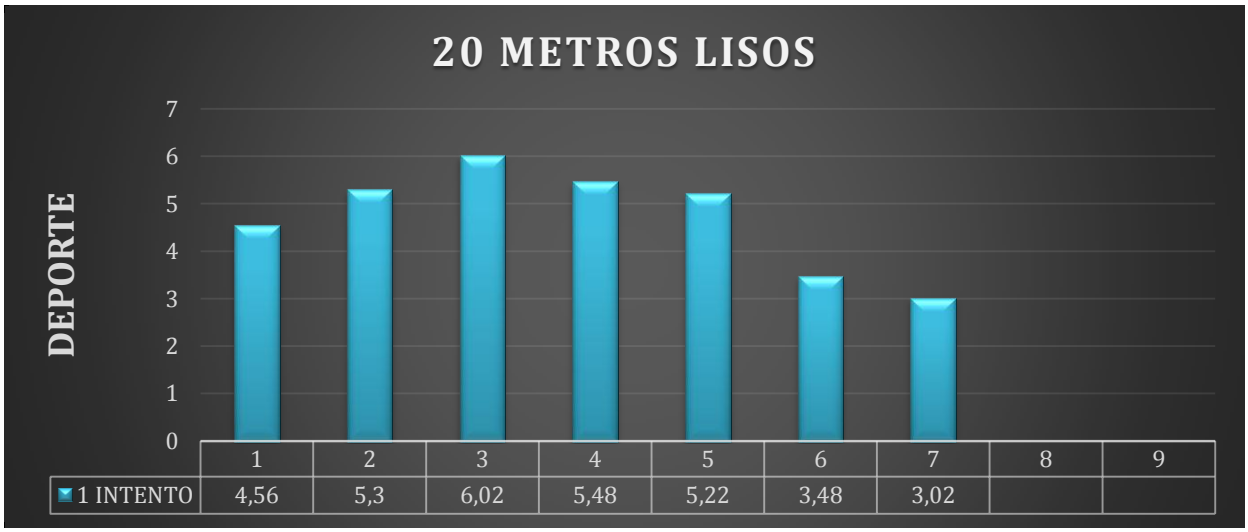
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: (SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA			RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA			RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA			RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 INTENTO	RESULTADO	1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO		1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO		1 INTENTO	2 INTENTO	RESULTADO	PROMEDIO					
1	STIVEN SANCHEZ	11	29/05/2009	FUTBOL	4,56	4,56	7,9	8,0		8,0	30,0	29		30,0	16		16		39	28		39	1,11	1,11
2	KEVIN CAICEDO	12	22/07/2008	FUTBOL	5,3	5,3	7,5	1,22		1,22	30	32		32	20,2		20,2		25	27		27	1,06	1,06
3	WILSON RIOS	12	03/04/2008	FUTBOL	6,02	6,02	7,6	1,20		1,20	31,6	29,0		31,6	16,28		16,28		36	33		36	1,14	1,14
4	JUAN URREA	12	04/11/2008	FUTBOL	5,48	5,48	8,0	1,07		1,07	27,0	30,2		30,2	16,22		16,22		32	33		33	1,22	1,22
5	LAURA RAMIREZ	11	12/12/2009	FUTBOL	5,22	5,22	8,2	1,10		1,10	26	30,9		30,9	16,10		16,10		29	30		30	1,06	1,06
6	FLOR PORTES	13	19/11/2009	FUTBOL	3,48	3,48	1,30	1,43		1,43	30	30,6		30,6	13,02		13,02		22	18		22	1,16	1,16
7	SHARED ALARCON	13	01/03/2009	FUTBOL	3,02	3,02	1,41	1,49		1,49	31	29,0		31	11,59		11,59		19	15		19	1,2	1,2
	MUNICIPIO EVALUADO:				ZIPACON																			
	FORMADOR :				RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS																			

*

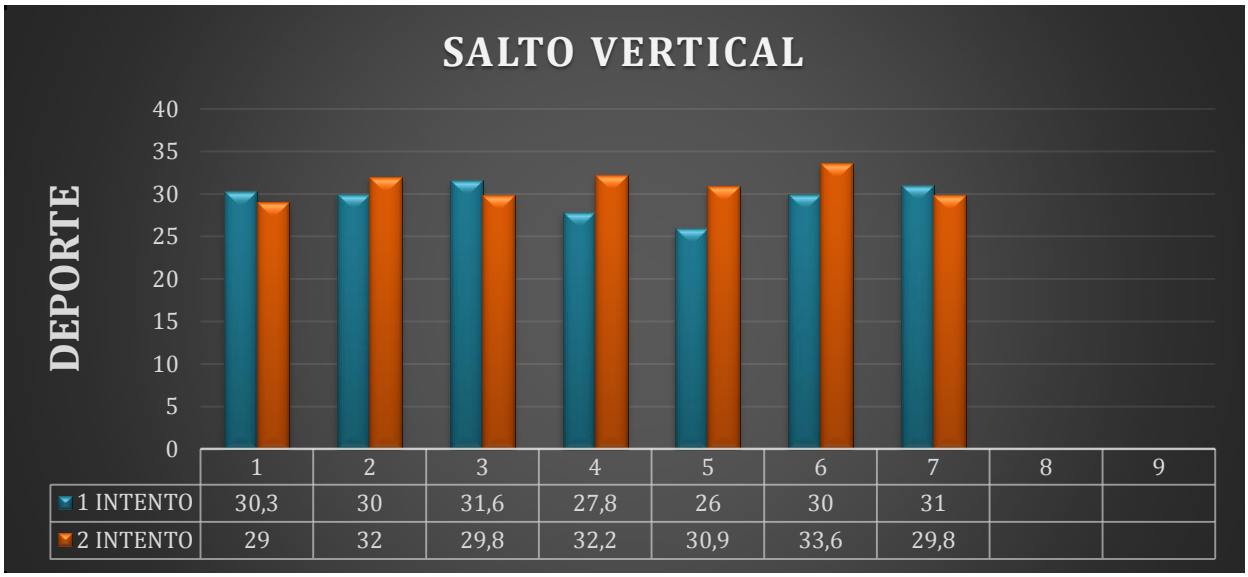


En la realización del test de 20 metros lisos se evidencia que los niños corren esta distancia entre los 3,02 y los 6,02 segundos de velocidad y todos están en una velocidad promedio de 4,30seg.

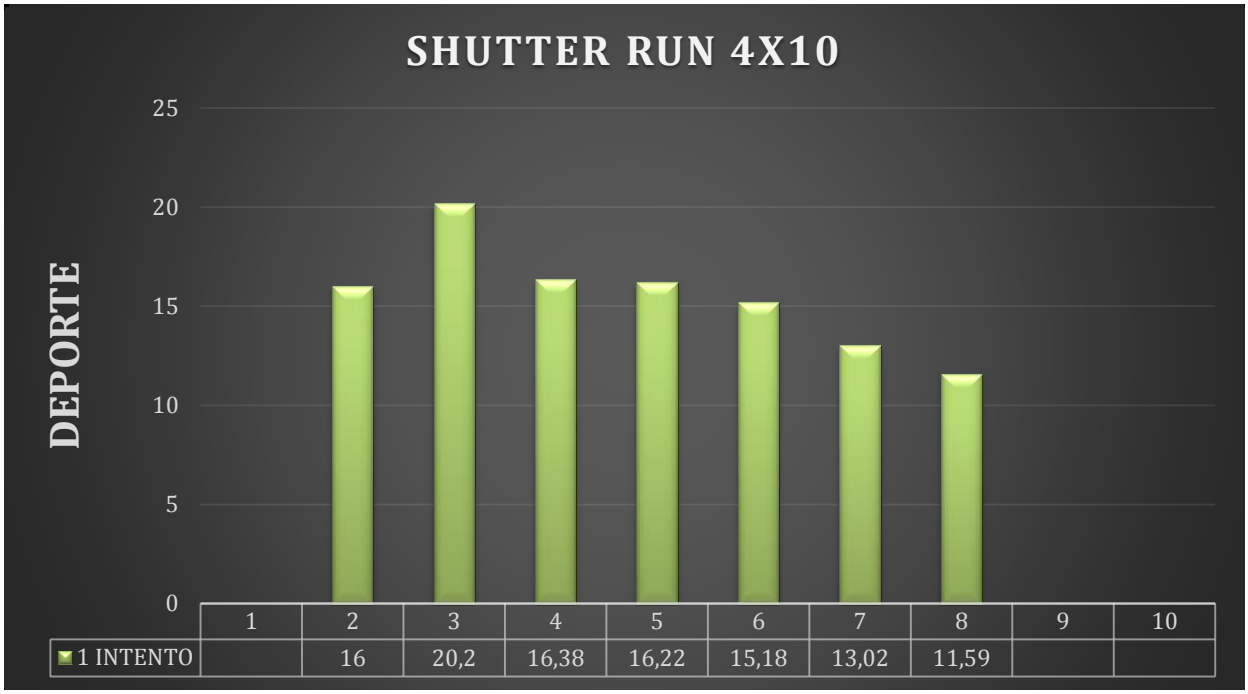


En este test de salto horizontal observamos en la gráfica que todos los niños están saltando por encima de los 70 cm y que en su gran mayoría en su segundo intento desmejoraron su marca, y también observamos que los dos últimos niños en sus dos intentos los saltos fueron erróneos.

*

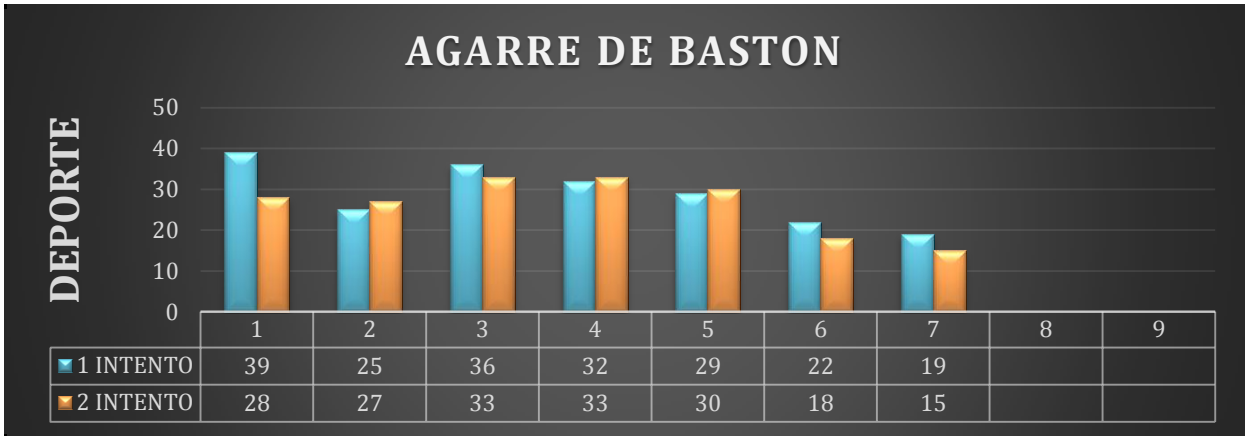


En el salto vertical tomamos dos intentos de salto donde están en el promedio de 25 cm de salto y que 4 de los 7 niños mejoraron su salto en el segundo intento.

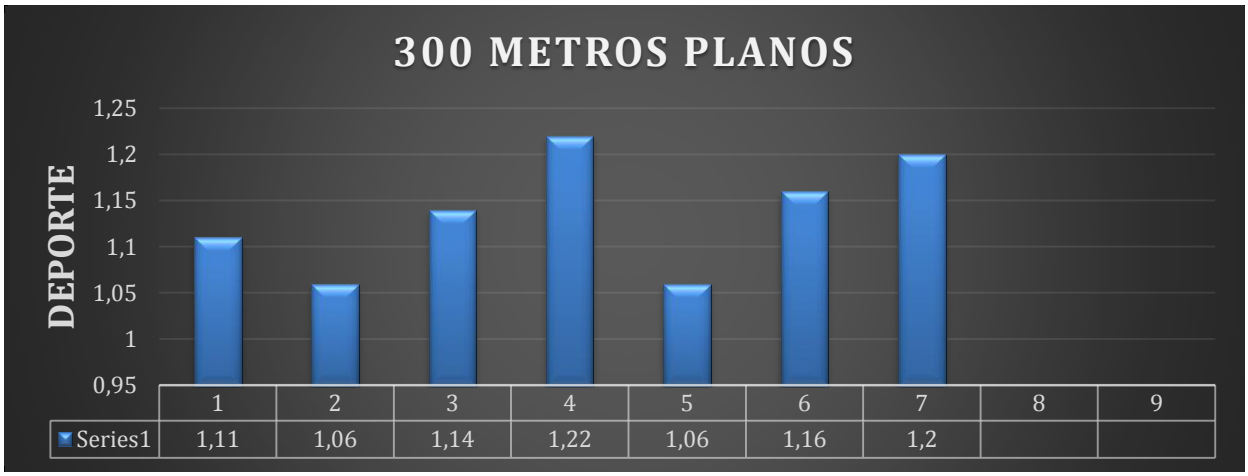


En este test se evaluó la velocidad de cada niño en 4 recorridos de 10 metros donde podemos observar que los resultados más bajos (mejor) fueron 11,59 seg y 13,02 seg y el resultado más alto es decir el peor resultado fue de 20,02 seg.

*

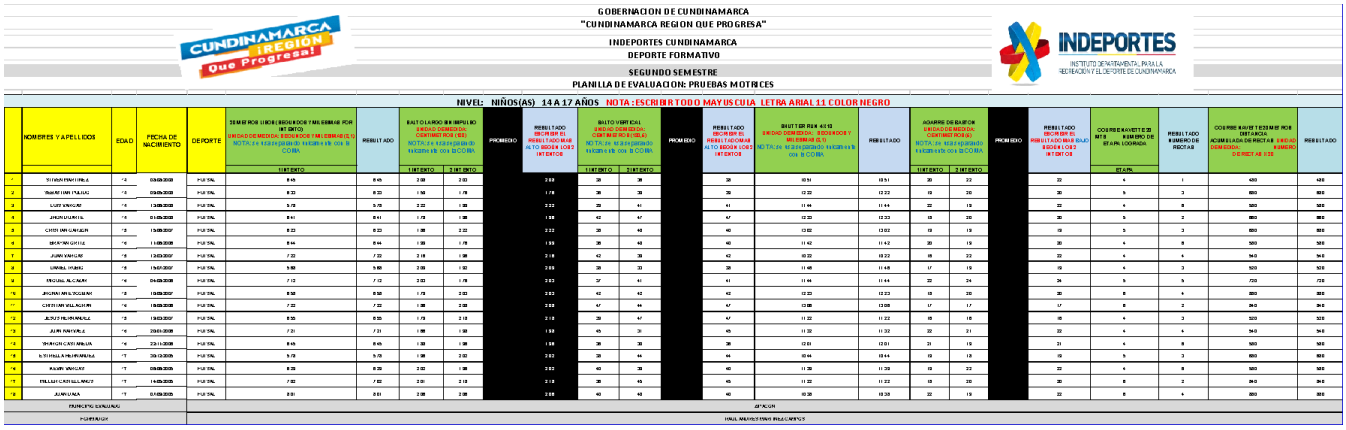


En este test se mide la agilidad de cada niño para el agarre del bastón lo más rápido posible donde lo más rápido que lograron agarrarlo fue en 15 cm y el peor resultado fue 39 cm.



En este test el deportista debe correr 30 metros en velocidad con un solo intento donde la grafica nos muestra que los niños mas rápidos obtuvieron una marca de 1,06 min. Y el que gasto mas tiempo fue 1,22 min.

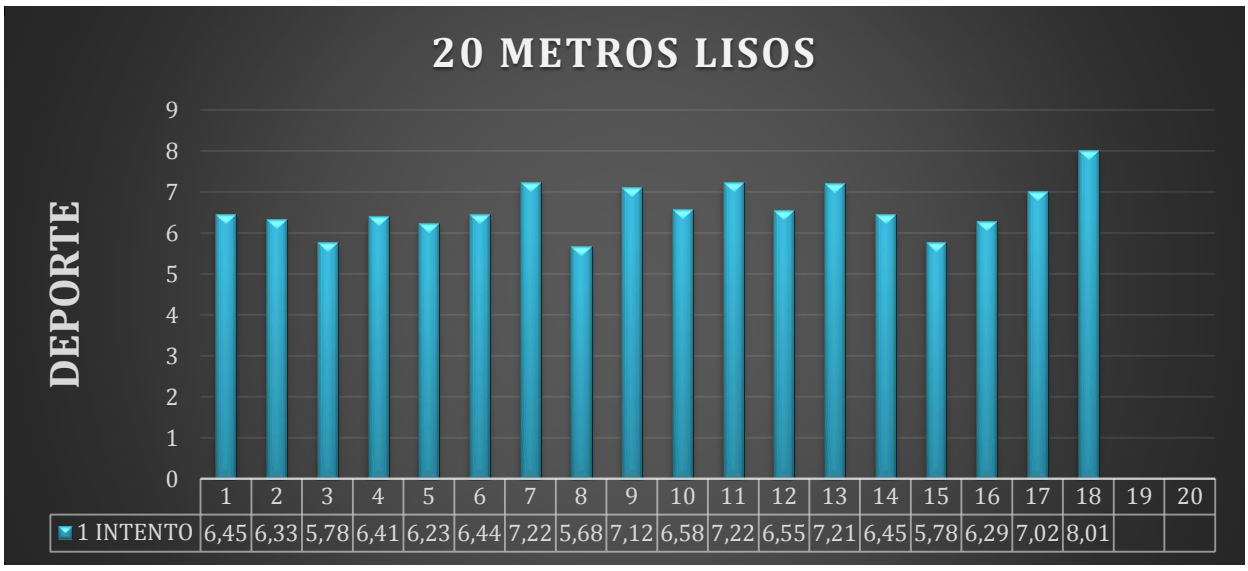
TEST NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

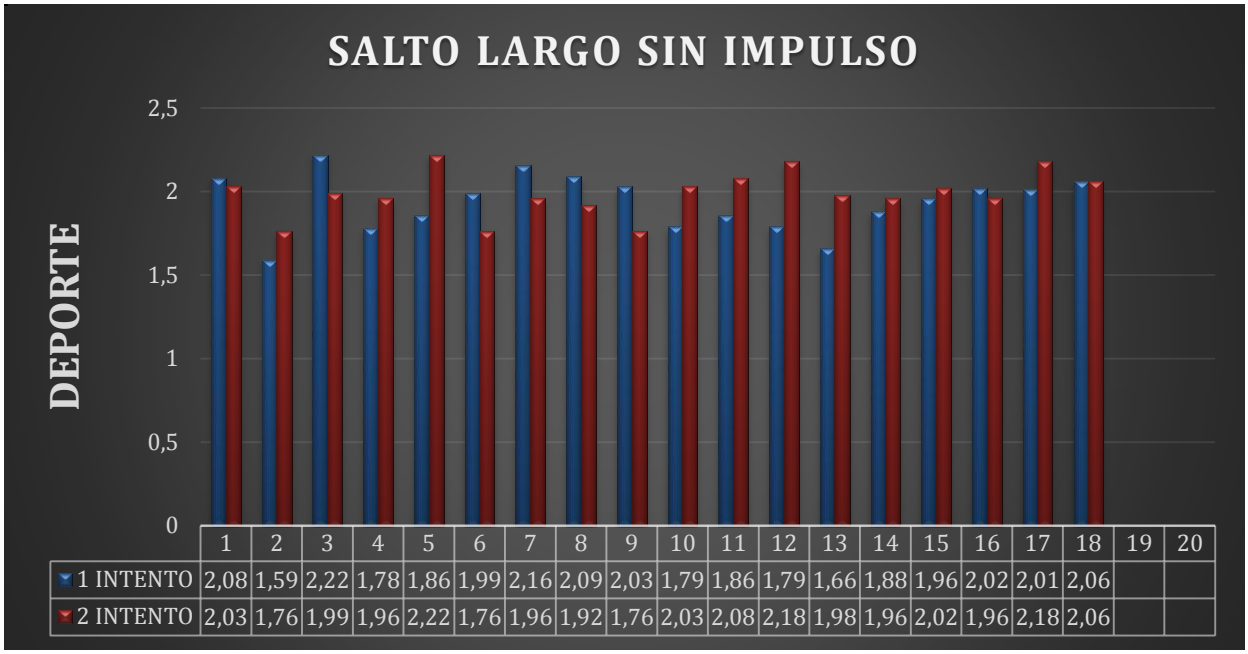
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA: ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	SEMBRADOR LISO (RESULTADO Y MEJOR MARCA POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (,) NOTA: EN MARCA ingresar los datos con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: EN MARCA ingresar los datos con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO RECIBIDO (RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: EN MARCA ingresar los datos con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO RECIBIDO (RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SHUTTLE RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (,) NOTA: EN MARCA ingresar los datos con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BALON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: EN MARCA ingresar los datos con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO RECIBIDO (RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	COGER RAYO TIZA NUMERO DE MTS RECORRIDOS EN MIN. LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COGER RAYO TIZA NUMERO POR DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS (UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS)	RESULTADO
							1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO									
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											
18																											
	PROFESORES ENCARGADOS																										
	PUNTAJES																										

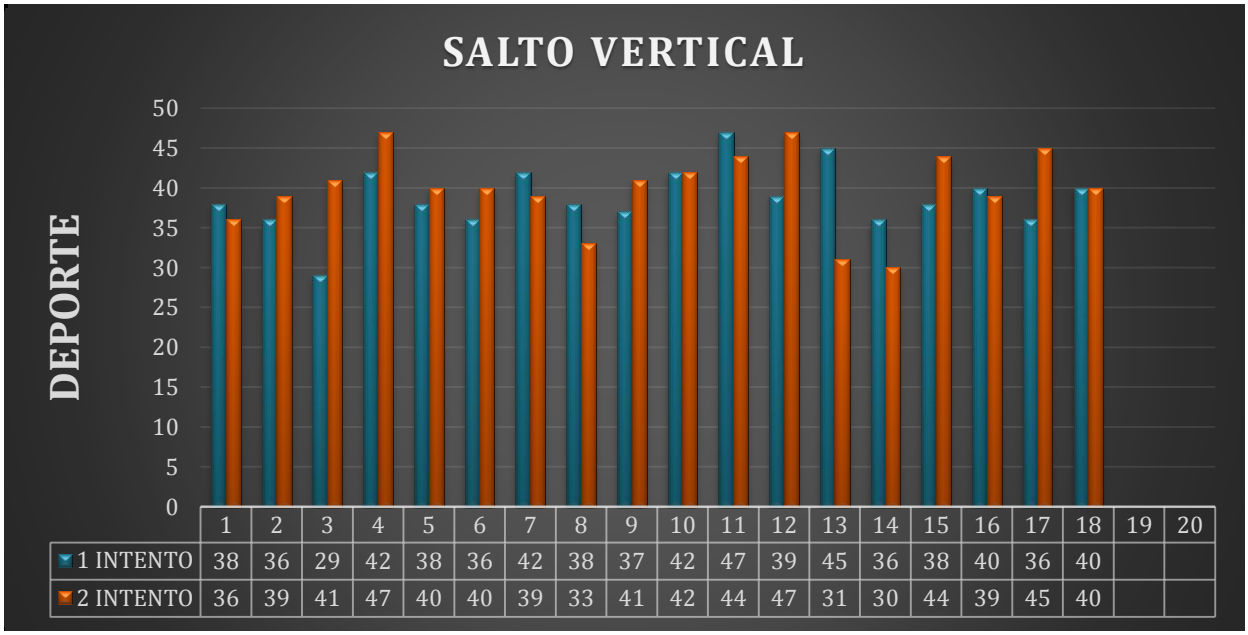


En la realización del test de 20 metros lisos se evidencia que los niños corren esta distancia entre los 5,68 y los 8,01 segundos de velocidad y todos están en una velocidad promedio de 6,23 seg.

*

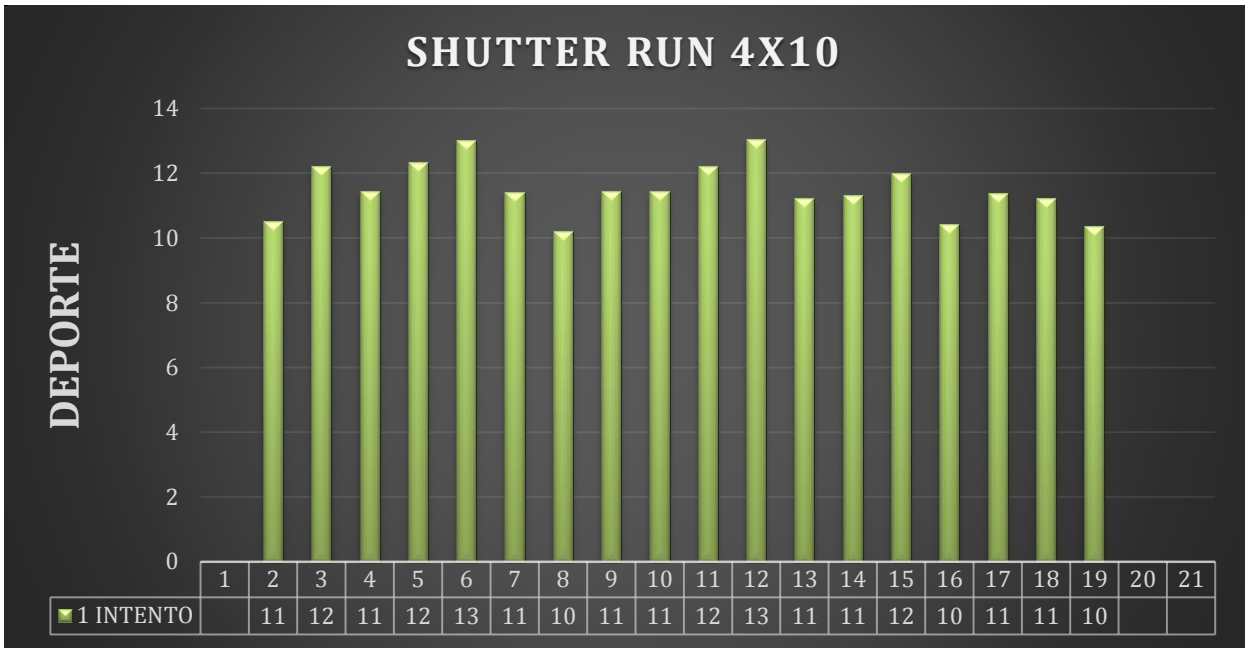


En este test de salto horizontal observamos en la gráfica que todos los niños están saltando por encima de los 20 cm y que en su gran mayoría en su segundo intento desmejoraron su marca.

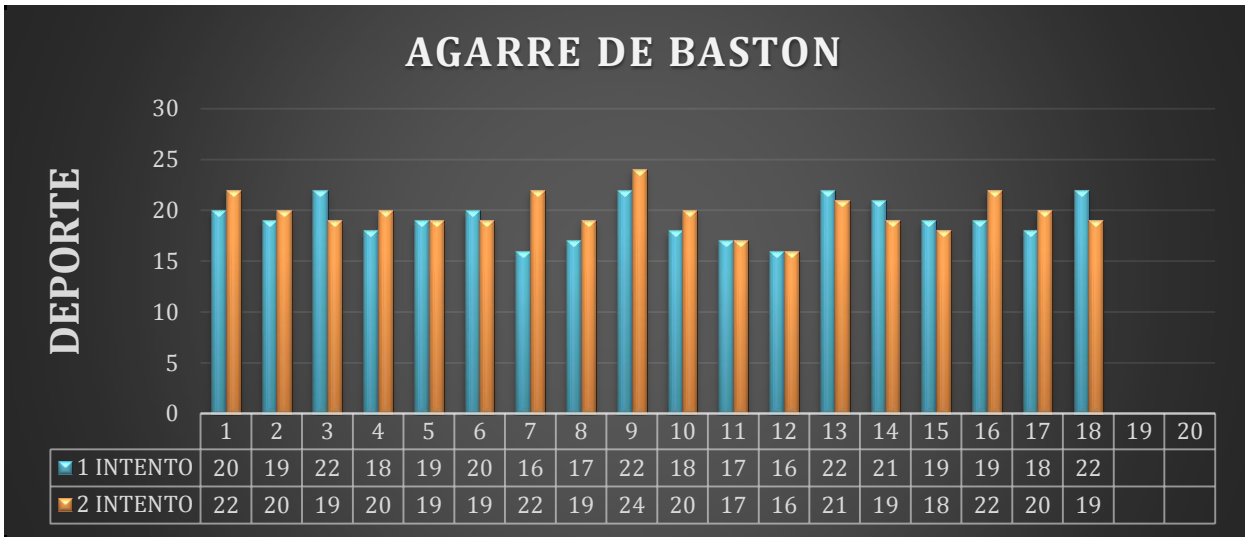


En el salto vertical tomamos dos intentos de salto donde están en el promedio de 35 cm de salto y que el salto más alto registra en 47 cm.

*

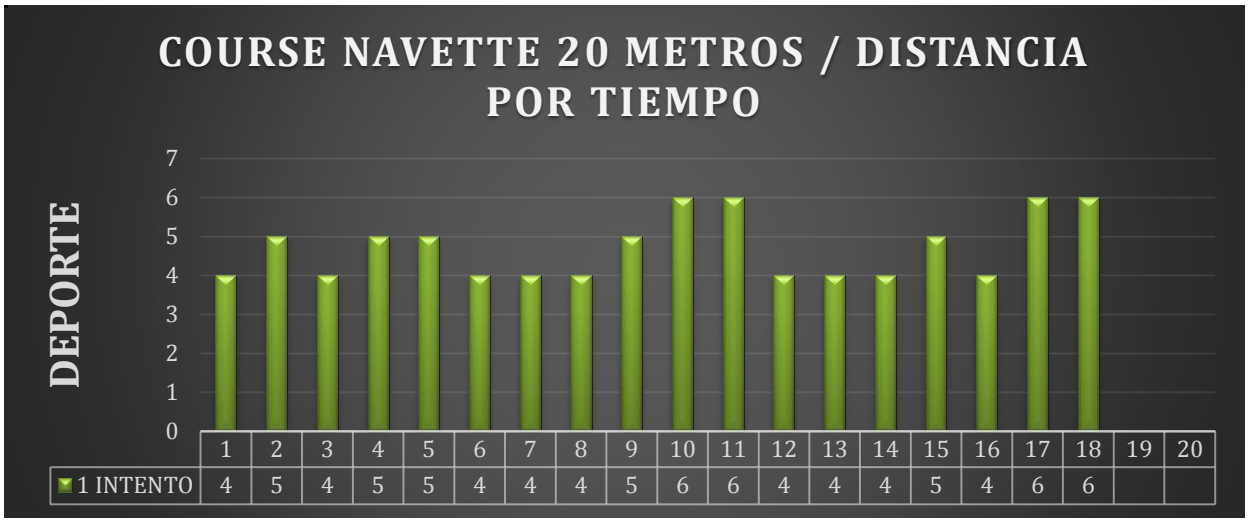


En este test se evaluó la velocidad de cada niño en 4 recorridos de 10 metros donde podemos observar que los resultados más bajos (mejor) fueron 10,02 seg y 10,04 seg y el resultado más alto es decir el peor resultado fue de 13,01 seg.

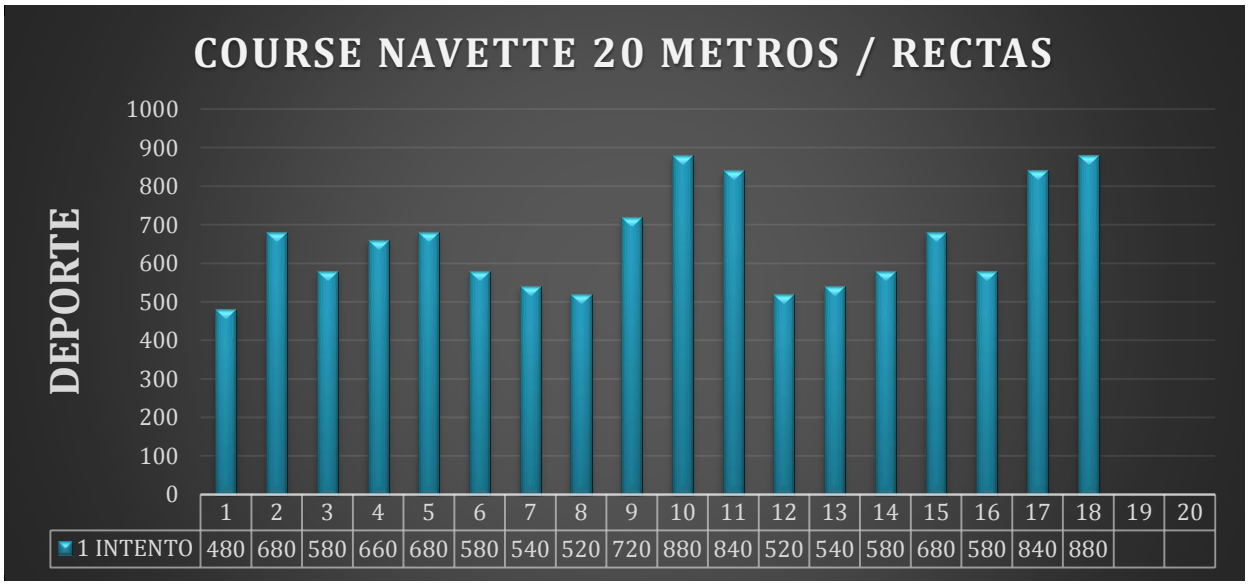


En este test se mide la agilidad de cada niño para el agarre del bastón lo más rápido posible donde lo más rápido que lograron agarrarlo fue en 16 cm y el peor resultado fue 24 cm.

*



En esta grafica del test de navette se observa que 4 de los deportistas llegaron a un nivel máximo de 6 y que el mas bajo tuvo registro de nivel 4.



En esta grafica observamos los metros recorridos por cada deportista en sus rectas de 20 metros donde podemos ver que los que más corrieron en metros fueron los de 880 metros. Y los que menos recorrieron fueron 480 metros.

Iniciación



Fundamentación



Perfeccionamiento



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE ZIPACÓN

HACE CONSTAR:

Que **RAÚL ANDRÉS MARTÍNEZ CAMPOS,** identificado con Cédula de Ciudadanía No. 11.366.670 de Madrid prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de octubre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato, presentándose en el municipio y adelantando trabajo de espacios y horarios de entrenamiento para cada uno de los niveles de formación en la disciplina de Futbol de salón.

Por último, se registra que el monitor está muy pendiente en las clases y en todo el proceso de los entrenamientos de manera presencial

La presente se expide a los uno (01) días del mes de Noviembre de 2022.

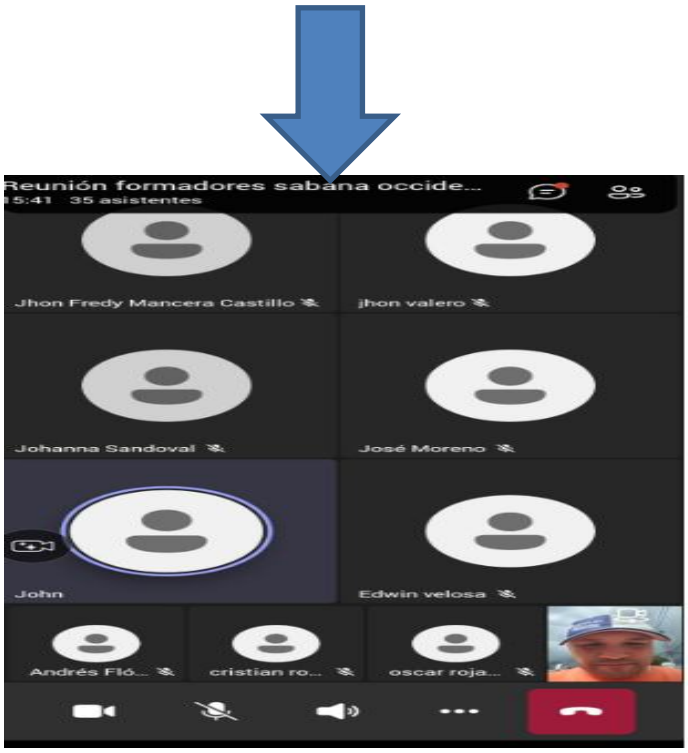
ÁLVARO SMITH DELGADO GUINARD
Secretario de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte
Alcaldía de Zipacón

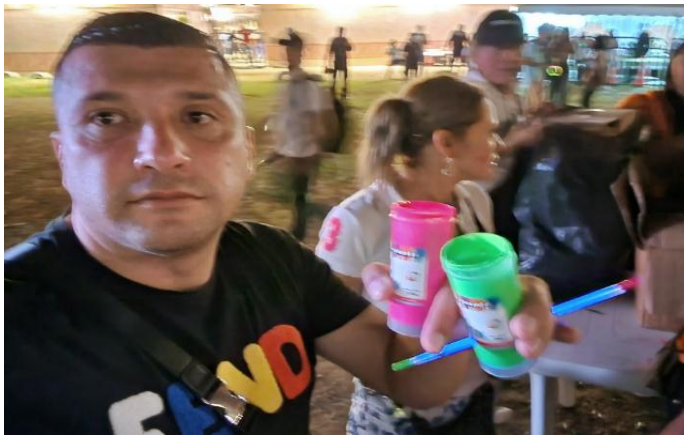
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

APOYO Y ACTIVIDADES DE ACOMPAÑAMIENTO EN EL MUNICIPIO DE ZIPACÓN		
LUGAR Y EVENTO	**FECHA Y HORA**	**EVIDENCIA**
Actividad Alcaldía de Zipacón.	22 de octubre del 2022	 

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

Reunión 5 de septiembre del 2022







INTEGRIDAD PÚBLICA

FUNCIÓN PÚBLICA

Verificados los resultados del participante en el curso virtual
Función Pública certifica que:

Raul Andres Martinez Campos

C.C 11.366.670

Participó y completó el curso virtual:

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 29 de noviembre 2022

Armando López
Director de Participación, Transparencia y Servicio al Ciudadano (e)

Código: 761610569000

Activar Windo
Ve a Configuración
Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

Entregaré en su momento debidamente diligenciado el archivo FUID a la subgerencia administrativa y financiera.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

PARAFISCALES CPS-...



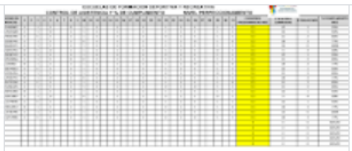
CUENTA DE COBRO CPS-367 RAUL A...





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015

Compartid... > ... > OCTUBRE (1) > Tabulacion de Pruebas



ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO ...



DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

PRUEBAS FISICAS FUNDAMENTACIO...



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION

Activar Win

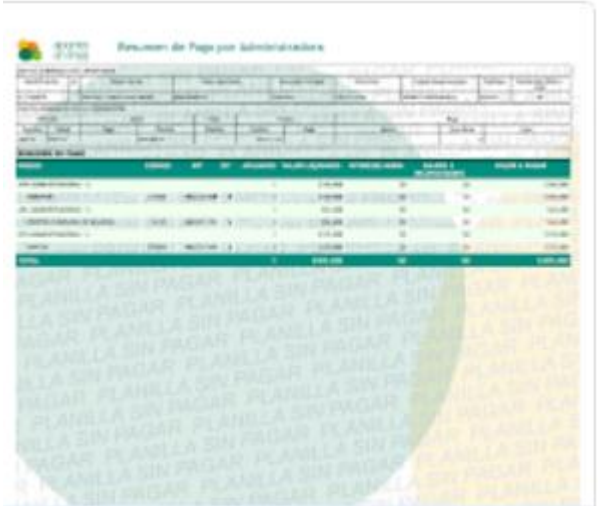
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

SPA-FO-003
Versión 005
26/01/2022

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

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No.9 de 11 CONTRATO No. 367 de 2022									
Nombre del Contratista	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS								
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	11.366.670								
Nombre y Cargo del Supervisor	PEDRO YESID GUZMAN LINARES								
Número del Contrato	367 DEL 2022		Pago Número		9	De	11		
Período Informado	01/10/2022 a 30/10/2022		No. De Registro Presupuestal		2022003674 fecha: 31/01/2022				
Cuenta Bancaria y Entidad	230345177711				Corriente		Ahorros	x	
Valor del Pago	$1.714.000.oo M/CTE. UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS								
Fecha Acta Inicio	10 de febrero del 2022		Fecha de Terminación Vigencia Inicial		9 de septiembre del 2022				
Prórroga	SI	X	NO		Fecha de Terminación prórroga		14/12/2022		
Adición	SI	X	NO		Valor Adicionado		$5.142.000		
Suspensiones	SI		NO	x	Periodo de Terminación		N/A		

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO



salud octubre.pdf

Activar Windows

Bogotá, 01 de Noviembre de 2022

CUENTA DE COBRO N° 009

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Nit 900.294.884

DEBE A:

RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
CC 11.366.670 DE MADRID CUNDINAMARCA

Por concepto de cobro N° 09 del contrato de prestación de servicios N°367 de 2022, comprendido entre el 1 DE OCTUBRE DEL 2022 al 30 DE OCTUBRE DEL 2022 periodo en el cual presté mis servicios en el Municipio de Zipacón del departamento de Cundinamarca.

Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No. Del Banco Popular 230345177711

SON: UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($1.714.000.oo) M/CTE.

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE OCTUBRE - CTO 367 -2022			
Nombre del contratista	. RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS		
Número de identificación	11.366.670	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/10/2022 a 30/10/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022003674
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		Foto  	

Activa

INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR: 1 de octubre Cartagena	**FECHA Y LUGAR: 15 de septiembre la capilla**
	
FECHA Y LUGAR: 19 de octubre Cartagena	**FECHA Y LUGAR: 22 de octubre capilla**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 8 de octubre el ocaso cic	**FECHA Y LUGAR: 19 de octubre Centro**
	
FECHA Y LUGAR: 22 de octubre el ocaso	**FECHA Y LUGAR: 26 de octubre Centro**

PERFECIONAMIENTO



FECHA Y LUGAR: 5 de octubre Centro



FECHA Y LUGAR: 8 de octubre el ocaso cic



FECHA Y LUGAR: 12 de octubre Centro



FECHA Y LUGAR: 15 de octubre cic