EVIDENCIAS INFORME 11 MES DE DICIEMBRE - CPS 100 -2022			
Nombre del contratista	VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO		
Número de identificación	1.077.940.879 de Une	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/12/2022 al 21/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000093 de 24/01/2022 2022003143
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.			
Obligaciones específicas:		**Actividades realizadas:**	
Obligación 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		Anexo pantallazo y evidencia	
Obligación 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.		Pantallazo (anexo evidencias restantes en PDF)	
Obligación 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.		Pantallazo (anexo evidencias restantes en PDF)	
Obligación 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		Anexo pantallazo de cobertura	

organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
Obligación 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..	Anexo Pantallazo y evidencias
Obligación 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.	Anexo Pantallazo y evidencias
Obligación 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.	Pantallazo y evidencias
Obligación 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.	Pantallazo y evidencias
Obligación 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.	Realice en el municipio de une en compañía de los formadores del componente de recreación el festival de escuelas de formación deportivas de Indeportes Cundinamarca donde se hicieron yincanas por nivel de distintas pruebas como agilidad, precisión, salto, además se realizó la debida premiación por nivel de formación y disciplina cerrando con una rumba de aeróbicos y de colores.
Obligación 10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	Anexo: Certificación Solicitada a la alcaldía municipal de Une
Obligación 11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye y desarrolle los festivales deportivos en el municipio de une el día **16** de diciembre.
Obligación 12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Pantallazo y evidencias

Obligación 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.	En el periodo del 01 al 21 de diciembre del 2022 no se hizo uso del formato único de inventario documental.
Obligación 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.	Anexo pantallazo de evidencia.
Obligación 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.	Anexo pantallazo y evidencia PDF

OBLIGACIÓN No 1



OBLIGACIÓN No 2

VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO

MUNICIPIO DE UNE

GERMAN RAUL USECHE POLANCO

MUNICIPIO DE QUETAME

PLAN PEDAGOGICO

#	CONTENIDO
1	TITULO
2	INTRODUCCIÓN
3	JUSTIFICACIÓN
4	MARCO LEGAL
5	OBJETIVO GENERAL
6	OBJETIVOS ESPECIFICOS
7	POBLACION OBJETO Y COBERTURA

#	CONTENIDO
8	CARACTERIZACION DEL DEPORTE
9	ESTRUCTURA POR NIVELES
10	TEMAS Y CONTENIDOS
11	METODOLOGIA DE TRABAJO
12	CONTROL,SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN
13	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PLAN PEDAGOGICO DEPORTIVO PATINAJE DE VELOCIDAD MUNICIPIOS GUTIERREZ UNE QUIETAME CUNDINAMARCA 2022

INTRODUCCION

Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida. Además, los beneficios de la actividad deportiva incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental. Los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos. En este proyecto presentamos ayudas didáctica y practicas sobre el valor que tiene practicar actividades deportivas como lo es el patinaje de velocidad para los niños, niñas y adolescentes.

JUSTIFICACION

La creación de la escuela tiene como meta fundamental orientar por medio de un plan pedagógico adecuados procesos lúdico deportivos que conlleve a una estructura teórica practica de los fundamentos principales del patinaje de velocidad y que garantiza el manejo y control de todas las actividades en las practicas de dicho deporte y por ende la proyección efectiva de los resultados. La importancia de este plan es que su construcción y desarrollo se realice de forma clara, manteniendo todos los componentes y planteando metas específicas, que permitan ser cumplidas. Ese plan contara con el apoyo de las entidades del deporte quienes fomentaran certámenes, eventos y torneos competitivos cuyo objetivo es lograr nivel técnico calificado. Además se requiere del aporte de las instituciones educativas para que valoren la educación extracurricular y del apoyo de lo s padres de familia para que contribuyan con su aporte en todas las actividades programadas en búsqueda de más y mejores resultados para sus hijos.

MARCO LEGAL

La Constitución Política de Colombia en el Artículo 52, dice:: “El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

“El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social”.
“Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”. “El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuy a estructura y propiedad deberán ser democráticas”.

Ley 181 de 1995 del deporte, la recreación, y la educación física en su Artículo 1º, expresa: “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas.

El Plan Nacional de Salud Pública 2007-2010 “Guía para el Desarrollo de Programas Intersectoriales y Comunitarios para la Promoción de la Actividad Física”. Esta guía está dirigida a brindar orientaciones generales en el desarrollo de programas de promoción de la actividad física, a entidades públicas y privadas, organizaciones sociales y comunitarias, y demás grupos interesados en promover la actividad física en el nivel local, regional y nacional”.

OBJETIVO GENERAL

Estimular y mejorar la técnica deportiva, las capacidades físicas básicas como la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad al igual que los valores morales y éticos del individuo para desarrollar un ser integral, por medio de prácticas deportivas del patinaje de velocidad.

Fomentar un ambiente de aprendizaje diferente donde se combina el entrenamiento deportivo con la formación de individuos integrales con valores adecuados que le permitan un mejor desempeño tanto el ámbito deportivo como en su participación social.

OBJETIVO ESPECIFICOS

Incentivar y promocionar la práctica de la actividad física (patinaje de velocidad) como habito de vida saludable.
Desarrollar las habilidades y capacidades del deportista por medio del entrenamiento.
Desarrollar procesos de aprendizaje experiencial mediante la realización de actividades recreativas, lúdicas, motrices, etc.
Participar en eventos de patinaje a nivel departamental y nacional buscando obtener buenos resultados dejando el nombre del municipio en los más altos estándares de calidad.

Mantener e incrementar los grupos de patinaje del municipio. (Iniciación – profundización - perfeccionamiento))

Ser líderes reconocidos del patinaje de velocidad a nivel de la provincia de oriente

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

El Plan pedagogico de la Escuela deportiva del municipio de Quetame está dirigido a los niños y jóvenes entre 6 y 17 años de edad de sexo masculino y femenino distribuidos en grupos conforme al nivel formativo que pertenezca.

Categoria	**Edad**
Iniciacion	6-8 Años
Fundamentacion	9-12 Años
Perfeccionamiento	13-17 Años

COBERTURA El programa de la Escuela Deportiva tendrá una cobertura de 60 niños como máximo y 45 como mínimo si asi se requiere segunlas condiciones dadas por las medidas de bioseguridad.

LOCALIZACION La escuela funcionara en la zona urbana centro del municipio de Quetame en el polideportivo principal y la mini pista de patinaje para el grupo de iniciación.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El patinaje de velocidad sobre ruedas o patinaje de velocidad en línea es una modalidad de carrera de patinaje de velocidad que se realiza con patines en linea. Los competidores deben realizar vueltas a una pista ovalada con el objetivo de llegar a la meta en el menor tiempo posible.

Es un deporte que demanda una alta preparación física y mental; por lo tanto un deporte aeróbico ya que requiere de ritmos constantes de oxígeno, al igual que se requiere una alta demanda anaeróbica, por la necesidad de explosión en un momento dado en las pruebas cortas. En él se combina fuerza, habilidad y resistencia. Siempre se acondicionan así mismos para resistir todo el recorrido rodando lo más rápido posible, planeando estrategias que lo lleven a cruzar la línea de meta en el primer lugar.

ESTRUCTURA POR NIVELES TEMAS Y CONTENIDOS

Grupo	**Nivel de aprendizaje**	**Temas y contenidos**
1	**INICIACION** 6 – 8 años	. Mantiene equilibrio estático como dinámico . Maneja adecuadamente los patines . Realiza detenciones apropiadas

		. Se para y se siente de forma organizada . Movimientos básicos: caminar, gatear, caminar, saltar, con y sin patines. . Movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse en patines . Movimientos básicos: desplazamiento y sobrepaso de obstáculos. . Iniciar el desplazamiento . Patineta. Carrito . Carrito con motor para realizar con compañero. diferente direcciones derecha, izquierda, juegos. . Desplazamiento en línea recta con dos pies. . Globos. . Inicio al slalom. . Caídas adelante y atrás. Equilibrio en un pie. . Carrito en curva. . Circuito de habilidad en competencia.	vimientos icos: Desplazamiento

2	**FUNDAMENTACION** 9 – 12 años	. Preparar al patinador con nuevas acciones de movimiento: . Garza. . Ángel. . Saltos con patines. . Sobre paso de obstaculos . Fundamentos tecnicos Trenzado. Braceo, Empuje. Salida. Remate . Frenado en "T" y desplazamiento hacia atrás. . Desplazamiento de frente en forma de ocho. . Balanceo de derecha a izquierda. . Cambios de sentido . Combinación de las habilidades y destrezas ya analizadas y trabajadas.
3	**PERFECCIONAMIENTO** 13 – 17 años	. Posturas basicas · Slalom con cada pie, zapateo. detenciones · Fundamentos técnicos braceo empuje salida remate . Fundamentos técnicos especifico trenzado por derecha, trenzado por izquierda . Fundamentos técnicos específicos doble empuje . Fundamentos técnicos específicos balanceo . Fundamentos técnicos frecuencia en curva . Fundamentos técnicos frecuencia en recta . Circuito de habilidad I . Circuito de habilidad I I . Competencias de habilidad . Competencias de velocidad

NOTA En este tipo de deportes hay que tener en cuenta las individualidades y potencialidades de las participantes El patinaje de carreras es un deporte de movimientos continuos cíclicos que necesita de ciertas habilidades; éstas tienen una relación con distintas capacidades condicionales como fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, y que a su vez se conectan con características antropométricas, cognitivo – sensoriales y físico condicionales.

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS Y PEDAGOGICAS

Las exigencias que la sociedad le plantea a la educación, obliga a que esta responda con la formación de profesionales competentes y en ello influye de manera directa la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, la aplicación de estrategias adecuadas, donde el aprendizaje se conciba cada vez más como el vínculo entre lo afectivo y lo cognitivo, garantizando así el desarrollo personal del futuro profesional.

TALLERES: Estrategia formativa cuyas unidades de aprendizaje son de tipo práctico donde predominan o requieren actividades de diseño, planeación, ejecución y manejo de herramientas y/o equipos especializados, tales como los patines , el espacio físico y las debidas protecciones. De igual manera existen talleres pedagógicos, que a diferencia de los talleres técnicos, desarrollan actividades de ejercitación—reflexión, aplicación

Intelectual, actitudinal y de destrezas individuales

CATEDRAS: Orientadas al conocimiento, la comprensión de metodologías principios y problemas que conlleven al estudiante a un mejor y mayor entendimiento del trabajo a realiza

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

NIVEL	FASE	TIEMPO	TEMAS
INICIACION	**Fase 1**		Movimientos básicos: gatear, caminar, saltar, con y sin patines. Movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse en patines Movimientos básicos: desplazamiento y sobrepaso de obstáculos. Iniciar el desplazamiento Patineta. Carrito Carrito con motor para realizar con compañero.
	Fase 2		Desplazamiento diferente direcciones derecha, izquierda, juegos. Desplazamiento en línea recta con dos pies. Globos. Inicio al slalom.

	Fase 3		Caídas adelante y atrás. Equilibrio en un pie. Carrito en curva. Circuito de habilidad en competencia.
FUNDAMENTACION	**Fase 1**		Preparar al patinador con nuevas acciones de movimiento: Garza. Ángel. Saltos con patines.
	Fase 2		**Estructuración viso manual** Trenzado Frenado en "T" y desplazamiento hacia atrás.
	Fase 3		Desplazamiento de frente en forma de ocho. Balanceo de derecha a izquierda. Cambios de sentido Combinación de las habilidades y destrezas ya analizadas y trabajadas.
PERFECCIONAMENTO	**Fase 1**		Cruce al frente. Iniciación del trenzado en velocidad Slalom con cada pie. Unificación de varios elementos creados por el alumno. Trenzar a la derecha y a la izquierda.
	Fase 2		Circuito de habilidad I Circuito de habilidad II.
	Fase 3		Traspié de espalda.
	Fase 4		Posición fundamental. Conocer y mecanizar movimientos técnicos. Trasladar el peso del cuerpo de una pierna a la otra y braceo. Empuje lateral. Repeticiones.

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Es imprescindible establecer mecanismos de evaluación y de seguimiento del Programa para conocer la medida en que se alcanzan los objetivos propuestos así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias .Se establecerán indicadores de evaluación cuantitativos y cualitativos

Cobertura alcanzada sobre el total de niños a los que se dirige cada acción.

Asistencia y continuidad de los niños inscritos en cada una de las actividades.

Coordinación del Programa y de los tres grupos o niveles

Valoración de los niños participantes (encuestas, entrevistas o reuniones). -

Valoración del formador y resto de responsables de cada actividad.

Control de asistencia

Test de valoración motriz

Test de rendimiento técnico deportivos

Seguimiento por alumno

Participación es competencias internas y con otras escuelas

MALLAS

INICIACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Se adapta de forma adecuada en la realizacion de los ejercicios y actividades propuestas
						RITMO	Trabaja de forma ritmica en los tiempos establecidos

				EQUILIBRIO	Desarrolla y mejora las habilidades y destrezas básicas con especial incidencia en los equilibrios.
				ORIENTACION	Mantiene presentes las metas propuestas durante las actividades, para lograr los resultados deseados
				DIFERENCIACION	Mantiene una adecuada coordinación fina de fases motoras y movimientos parciales individuales
				REACCIÓN	Realiza en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.
				ADAPTACIÓN	Se adapta de forma adecuada en la realizacion de los ejercicios y actividades propuestas
			6	**PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO**	CAMINAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como caminar
					CORRER	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como correr
					SALTAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como saltar
					ATRAPAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como atrpar
					RODAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como rodar
	FISICO	**CAPACIDADES FISICAS BASICAS**	**1**	**FUERZA**	ESTATICA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza estatica
					DINAMICA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza dinamica
					MAXIMA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza maxima
					EXPLOSIVA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza explosiva
			2	**RESISTENCIA**	AEROBICA	Reconoce y aplica la resistencia aerobica como medio de fisico en procura de mas y mejores resultados
					ANAEROBICA	Reconoce y aplica la resistencia anaerobica como factor desisivo en los resultados deportivos alcanzados
			3	**VELOCIDAD**	DESPLAZAMIENTO	Prepara mente y cuerpo para realizar una adecuada actividad física con el mayor rendimiento posible mediante ejercicios de velocidad de desplazamiento
					REACCION	Prepara mente y cuerpo para realizar una adecuada actividad física con el mayor rendimiento posible mediante ejercicios de velocidad de reaacion

				GESTUAL	Prepara mente y cuerpo para realizar una adecuada actividad física con el mayor rendimiento posible mediante ejercicios de velocidad gestual
		4	**FLEXIBILIDAD**	ESTATICA	Utiliza adecuadamente la flexibilidad estatica en procura de mejores resultados deportivos
				DINAMICA	Utiliza adecuadamente la flexibilidad estatica en procura de mejores resultados deportivos
TECNICO	**DESTREZAS**	**1**	DESTREZAS BASICAS	MOVIMIENTOS BASICOS: GATEAR, CAMINAR, SALTAR CON PATINES	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios tales gatear. Caminar. Saltar con patines para un buen desarrollo físico y armónico.
				MOVIMIENTOS BASICOS: GATEAR, CAMINAR , SALTAR, SIN PATINES	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios tales gatear, caminar y saltar sin patines para un buen desarrollo físico y armónico.
				MOVIMIENTOS BÁSICOS: DESPLAZAMIENTO Y SOBREPASO DE OBSTÁCULOS.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
				INICIAR EL DESPLAZAMIENTO	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
				PATINETA.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios tales patineta para un buen desarrollo físico y armónico.
		2	HABILIDADES Y DESPLAZAMIENTOS	CARRITO	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios tales carrito para un buen desarrollo físico y armónico.
				ANGELITO	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios tales angelito, para un buen desarrollo físico y armónico.
				MOTICO.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios tales motico, para un buen desarrollo físico y armónico.
				DESPLAZAMIENTO DIFERENTE DIRECCIONES DERECHA, IZQUIERDA, JUEGOS.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.

		DESPLAZAMIENTO EN LÍNEA RECTA CON DOS PIES.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
3	INICIACION PRE FUNDAMENTOS	GLOBOS.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios tales globitos, para un buen desarrollo físico y armónico.
		INICIO AL SLALOM.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios tales slalom largo y corto para un buen desarrollo físico y armónico.
		CAÍDAS ADELANTE Y ATRÁS.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios tales caidas y deslizamientos, para un buen desarrollo físico y armónico.
		EQUILIBRIO EN UN PIE DERECHO	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
		EQUILIBRIO EN UN PIE IZQUIERDO	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
4	INICIACION PRE FUNDAMENTOS	CARRITO EN CURVA.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
		CARRITO EN RECTA.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
		PATINETA EN CURVA	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
		PATINETA EN RECTA	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
		ANGELITO EN CURVA	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
5	HABILIDADES DE VELOCIDAD Y COMPETENCIA	ANGELITO EN TECTA	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios tales para un buen desarrollo físico y armónico.
		CIRCUITO DE HABILIDADES I	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.

					CIRCUITO DE HABILIDADES II	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios para un buen desarrollo físico y armónico.
					CIRCUITO DE VELOCIDAD.	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios que permitan mayor velocidad sobre los patines
					CIRCUITO DE HABILIDAD Y VELOCIDAD "COMPETENCIAS".	Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos o ejercicios que le permitan al deportitas mejores y mayores resultados en competencias.
		TEORICO		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	RESEÑA DEL PATINAJE EN COLOMBIA	Conoce de forma significativa los elementos mas sobresalientes del la historia del patinaje en Colombia
						RESEÑA DEL PATINEJE EN EL MUNDO	Conoce de forma significativa los elementos mas sobresalientes del la historia del patinaje en mundo
						RESEÑA DELPATINEJE OLIMPICO	Conoce de forma significativa los elementos mas sobresalientes del la historia del patinaje olímpico
				2	**REGLAMENTACION**	INTRODUCCION A LA REGLAMENTACION DEL PATINEJE	Reconoce y apolica de forma adecuada las reglas principales del patinajje de velocidad
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	APROPIACION DE PERTENENCIA	Construir la identidad y amor de una persona, hacia un grupo o colectivo hablaremos de sentido de pertenencia para poder compartir un sinfín de cosas.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO COGNITIVO**	**1**	**VALORES**	HONESTIDAD	Conoce y aplica el valor de la honestidad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
						RESPONSABILIDAD	Conoce y aplica el valor de la responsabilidad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal

						RESPETO	Conoce y aplica el valor del respeto como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
						SOLIDARIDAD	Conoce y aplica el valor de la solidaridad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
						DIVERSIDAD	Conoce y aplica la diversidad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	Comprende la importancia del hábito de la limpieza de su cuerpo como parte fundamental para sentirse bien consigo mismo y ser aceptado por los demás
						ALIMENTACIÓN	Comprende la importancia que tiene la alimentación sana que lo conllevara a “crecer mucho” “sentirse bien y saludable”
						PRESENTACION PERSONAL	Refleja de forma adecuada la forma en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás, mediante una buena presentación personal.
						DESCANSO Y SUEÑO	Comprende adecuadamente y disfruta de un sueño y descanso para obtener un mejor rendimiento deportivo y personal
						EJERCICIO FISICO	Sabe y aplica la importancia del ejercicio fisico como forma de creciemiento corporal
				3	**MOTIVACIÓN**	ACTITUD POSITIVA	Demuestra ser un persona feliz en las actividades propuestas y en su entorno
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Persigue objetivos a corto, mediano y largo plazo con pasión y perseverancia manteniéndose fiel a determinadas metas y poniendo todo el empeño posible en conseguirlas.
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se esmera de form acertada en la ejecucion de los ejercicios y actividades peopuestas en los talleres de patinaje
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla estrategias de empatía entre sus compañeros a través de la convivencia deportiva
		RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	TALLER DE JUEGOS DE INTEGRACION	Vivencia habilidades y destrezas al participar en juegos de integración proponiendo y respetando normas, reglas y formas comunicación.
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	TALLER DE JUEGOS	Vivencia habilidades y destrezas al participar en juegos tradicionales

		TRADICIONALES	proponiendo y respetando normas, reglas y formas comunicación.
3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	TALLER DE ACTIVIDAD ARTISTICA	Participa y disfruta de hábitos culturales y deportivos para contribuir al mejoramiento cualitativo y cuantitativo de las actividades propuestas como un medio para orientar a los jóvenes hacia la adecuada utilización del tiempo libre.
4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	CIRCUITOS DE HABILIDAD Y VELOCIDAD	Vivencia actividades grupal con ejercicios de habilidad o velocidad que además de servir de pasatiempo contribuyan a la formación integral del deportista.
5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	PARICIPACION EN COMPETENCIAS DEPARTAMENTALES Y NACIONALES	Participa de forma adecuada en las competencias programadas

T

FECHA DE ENTREGA	**DUVAN ARLEY ROMERO MAYORGA** **MUNICIPIO DE GUTIERREZ**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO** **MUNICIPIO DE UNE** **GERMAN RAUL USECHE POLANCO** **MUNICIPIO DE QUETAME**
MUNICIPIO	

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Se adapta de forma adecuada en la realizacion de los ejercicios y actividades propuestas
						RITMO	Trabaja de forma ritmica en los tiempos establecidos
						EQUILIBRIO	Desarrolla y mejora las habilidades y destrezas básicas con especial incidencia en los equilibrios.
						ORIENTACION	Mantiene presentes las metas propuestas durante las actividades, para lograr los resultados deseados
						DIFERENCIACION	Mantiene una adecuada coordinación fina de fases motoras y movimientos parciales individuales
						REACCIÓN	Realiza en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.
						ADAPTACIÓN	Se adapta de forma adecuada en la realizacion de los ejercicios y actividades propuestas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como caminar
						CORRER	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como correr
						SALTAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como saltar
						ATRAPAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como atrpar
						RODAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como rodar
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza estatica
						DINAMICA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza dinamica

					MAXIMA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza maxima
					EXPLOSIVA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza explosiva
			2	**RESISTENCIA**	AEROBICA	Reconoce y aplica la resistencia aerobica como medio de fisico en procura de mas y mejores resultados
					ANAEROBICA	Reconoce y aplica la resistencia anaerobica como factor desisivo en los resultados deportivos alcanzados
			3	**VELOCIDAD**	DESPLAZAMIENTO	Prepara mente y cuerpo para realizar una adecuada actividad física con el mayor rendimiento posible mediante ejercicios de velocidad de desplazamiento
					REACCION	Prepara mente y cuerpo para realizar una adecuada actividad física con el mayor rendimiento posible mediante ejercicios de velocidad de reaacion
					GESTUAL	Prepara mente y cuerpo para realizar una adecuada actividad física con el mayor rendimiento posible mediante ejercicios de velocidad gestual
			4	**FLEXIBILIDAD**	ESTATICA	Utiliza adecuadamente la flexibilidad estatica en procura de mejores resultados deportivos
					DINAMICA	Utiliza adecuadamente la flexibilidad estatica en procura de mejores resultados deportivos
		TECNICO	**DESTREZAS**	**1**	HABILIDADDES BASICAS	PREPARAR AL PATINADOR CON NUEVAS ACCIONES DE MOVIMIENTO	Fortalece habilidades basicas del patinaje de velocidad como las detenciones para obtener mas y mejores resultados
						GARZA.	Fortalece habilidades basicas del patinaje de velocidad como las detenciones para obtener mas y mejores resultados
						ÁNGEL.	Fortalece habilidades basicas del patinaje de velocidad como las detenciones para obtener mas y mejores resultados
					HABILIDADES ESPECIFICAS	SALTOS CON PATINES.	Fortalece habilidades basicas del patinaje de velocidad como las detenciones para obtener mas y mejores resultados
						SOBREPASO DE OSBTACULAS	Fortalece habilidades basicas del patinaje de velocidad como las detenciones para obtener mas y mejores resultados
				2	INICIACION A LOS FUNDAMENTOS TECNICOS	TRENZADO	Ejecuta diferentes posibilidades de movimiento con eficacia y técnica como el trenzado logrando fundamentos adecuados que conlleven a grandes resultados deportivos en el patinaje de velocidad
						BRACEO	Ejecuta diferentes posibilidades de movimiento con eficacia y técnica como el braceo logrando fundamentos adecuados que conlleven a grandes resultados deportivos en el patinaje de velocidad
						EMPUJE	Ejecuta diferentes posibilidades de movimiento con eficacia y técnica como el empuje logrando fundamentos adecuados

					que conlleven a grandes resultados deportivos en el patinaje de velocidad
				SALIDA	Ejecuta diferentes posibilidades de movimiento con eficacia y técnica como la salida logrando fundamentos adecuados que conlleven a grandes resultados deportivos en el patinaje de velocidad
				REMATE	Ejecuta diferentes posibilidades de movimiento con eficacia y técnica como el remate logrando fundamentos adecuados que conlleven a grandes resultados deportivos en el patinaje de velocidad
			3	DESTREZAS	FRENADO EN "T" Y DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS.	Controla el movimiento en diversos espacios, y reconoce el patinaje como medio del desarrollo de las destrezas para potencializar sus capacidades.
					DESPLAZAMIENTO DE FRENTE EN FORMA DE OCHO.	Controla el movimiento en diversos espacios, y reconoce el patinaje como medio del desarrollo de las destrezas para potencializar sus capacidades.
					BALANCEO POR DERECHA Y POR IZQUIERDA.	Controla el movimiento en diversos espacios, y reconoce el patinaje como medio del desarrollo de las destrezas para potencializar sus capacidades.
					CAMBIOS DE SENTIDO	Controla el movimiento en diversos espacios, y reconoce el patinaje como medio del desarrollo de las destrezas para potencializar sus capacidades.
			4	CIRCUITOS DE HABILIDAD Y DESTREZAS	COMBINACIÓN DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS	Ejecuta de forma sincronizada circuitos de habilidad que le permiten mejorar sus destrezas y habilñidades en patinaje de velocidad
		TEORICO	**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	RESEÑA DEL PATINAJE EN COLOMBIA	Conoce de forma significativa los elementos mas sobresalientes del la historia del patinaje en Colombia
					RESEÑA DEL PATINEJE EN EL MUNDO	Conoce de forma significativa los elementos mas sobresalientes del la historia del patinaje en mundo
					RESEÑA DELPATINEJE OLIMPICO	Conoce de forma significativa los elementos mas sobresalientes del la historia del patinaje olímpico
			2	**REGLAMENTACION**	INTRODUCCION A LA REGLAMENTACION DEL PATINEJE	Reconoce y apolica de forma adecuada las reglas principales del patinajje de velocidad

				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	APROPIACION DE PERTENENCIA	Construir la identidad y amor de una persona, hacia un grupo o colectivo hablaremos de sentido de pertenencia para poder compartir un sinfín de cosas.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO COGNITIVO**	1	**VALORES**	HONESTIDAD	Conoce y aplica el valor de la honestidad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
						RESPONSABILIDAD	Conoce y aplica el valor de la responsabilidad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
						RESPETO	Conoce y aplica el valor del respeto como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
						SOLIDARIDAD	Conoce y aplica el valor de la solidaridad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
						DIVERSIDAD	Conoce y aplica la diversidad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	Comprende la importancia del hábito de la limpieza de su cuerpo como parte fundamental para sentirse bien consigo mismo y ser aceptado por los demás
						ALIMENTACIÓN	Comprende la importancia que tiene la alimentación sana que lo conllevara a “crecer mucho” “sentirse bien y saludable”
						PRESENTACION PERSONAL	Refleja de forma adecuada la forma en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás, mediante una buena presentación personal.
						DESCANSO Y SUEÑO	Comprende adecuadamente y disfruta de un sueño y descanso para obtener un mejor rendimiento deportivo y personal
						EJERCICIO FISICO	Sabe y aplica la importancia del ejercicio fisico como forma de creciemiento corporal
				3	**MOTIVACIÓN**	ACTITUD POSITIVA	Demuestra ser un persona feliz en las actividades propuestas y en su entorno
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Persigue objetivos a corto, mediano y largo plazo con pasión y perseverancia manteniéndose fiel a determinadas metas y poniendo todo el empeño posible en conseguirlas.
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Persigue objetivos a corto, mediano y largo plazo con pasión y perseverancia manteniéndose fiel a determinadas metas y poniendo todo el empeño posible en conseguirlas.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Se esmera de form acertada en la ejecucion de los ejercicios y actividades peopuestas en los talleres de patinaje

		RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	TALLER DE JUEGOS DE INTEGRACION	Vivencia habilidades y destrezas al participar en juegos de integración proponiendo y respetando normas, reglas y formas comunicación.
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	TALLER DE JUEGOS TRADICIONALES	Vivencia habilidades y destrezas al participar en juegos tradicionales proponiendo y respetando normas, reglas y formas comunicación.
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	TALLER DE ACTIVIDAD ARTISTICA	Participa y disfruta de hábitos culturales y deportivos para contribuir al mejoramiento cualitativo y cuantitativo de las actividades propuestas como un medio para orientar a los jóvenes hacia la adecuada utilización del tiempo libre.
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	CIRCUITOS DE HABILIDAD Y VELOCIDAD	Vivencia actividades grupal con ejercicios de habilidad o velocidad que además de servir de pasatiempo contribuyan a la formación integral del deportista.
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	PARICIPACION EN COMPETENCIAS DEPARTAMENTALES Y NACIONALES	Participa de forma adecuada en las competencias programadas

DUVAN ARLEY ROMERO MAYORGA
MUNICIPIO DE GUTIERREZ
VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO
MUNICIPIO DE UNE
GERMAN RAUL USECHE POLANCO
MUNICIPIO DE QUETAME

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Se adapta de forma adecuada en la realizacion de los ejercicios y actividades propuestas
						RITMO	Trabaja de forma ritmica en los tiempos establecidos
						EQUILIBRIO	Desarrolla y mejora las habilidades y destrezas básicas con especial incidencia en los equilibrios.
						ORIENTACION	Mantiene presentes las metas propuestas durante las actividades, para lograr los resultados deseados
						DIFERENCIACION	Mantiene una adecuada coordinación fina de fases motoras y movimientos parciales individuales
						REACCIÓN	Realiza en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.
						ADAPTACIÓN	Se adapta de forma adecuada en la realizacion de los ejercicios y actividades propuestas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como caminar
						CORRER	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como correr

					SALTAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como saltar
					ATRAPAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como atrpar
					RODAR	Ejecuta actividades destinadas al conocimiento del propio cuerpo y de cada uno de los segmentos corporales tales como rodar
FISICO	**CAPACIDADES FISICAS BASICAS**	**1**	**FUERZA**	ESTATICA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza estatica
				DINAMICA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza dinamica
				MAXIMA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza maxima
				EXPLOSIVA	Propone y desarrolla ejercicios prácticos, conducidos al desarrollo de capacidades físicas básicas, tal como la fuerza explosiva
		2	**RESISTENCIA**	AEROBICA	Reconoce y aplica la resistencia aerobica como medio de fisico en procura de mas y mejores resultados
				ANAEROBICA	Reconoce y aplica la resistencia anaerobica como factor desisivo en los resultados deportivos alcanzados
		3	**VELOCIDAD**	DESPLAZAMIENTO	Prepara mente y cuerpo para realizar una adecuada actividad física con el mayor rendimiento posible mediante ejercicios de velocidad de desplazamiento
				REACCION	Prepara mente y cuerpo para realizar una adecuada actividad física con el mayor rendimiento posible mediante ejercicios de velocidad de reaacion
				GESTUAL	Prepara mente y cuerpo para realizar una adecuada actividad física con el mayor rendimiento posible mediante ejercicios de velocidad gestual
		4	**FLEXIBILIDAD**	ESTATICA	Utiliza adecuadamente la flexibilidad estatica en procura de mejores resultados deportivos
				DINAMICA	Utiliza adecuadamente la flexibilidad estatica en procura de mejores resultados deportivos
TECNICO	**DESTREZAS**	**1**	HABILIDADES BASICAS	POSTURAS BÁSICAS	Mantiene y mejora las posturas basicas en patinaje de velocidad
				SLALOM CON DERECHA	Fortalece habilidades basicas del patinaje de velocidad para obtener mas y mejores resultados
				SLALOM CON IZQUIERDA	Fortalece habilidades basicas del patinaje de velocidad para obtener mas y mejores resultados

					ZAPATEO	Fortalece habilidades basicas del patinaje de velocidad como el zapateo para obtener mas y mejores resultados
					DETENCIONES	Fortalece habilidades basicas del patinaje de velocidad como las detenciones para obtener mas y mejores resultados
				2	FUNDAMENTOS TÉCNICOS BASICOS	BRACEO	Ejecuta diferentes posibilidades de movimiento con eficacia y técnica como el braceo, logrando fundamentos adecuados que conlleven a grandes resultados deportivos en el patinaje de velocidad
						EMPUJE	Ejecuta diferentes posibilidades de movimiento con eficacia y técnica como el empuje, logrando fundamentos adecuados que conlleven a grandes resultados deportivos en el patinaje de velocidad
						SALIDA	Ejecuta diferentes posibilidades de movimiento con eficacia y técnica como la salida logrando fundamentos adecuados que conlleven a grandes resultados deportivos en el patinaje de velocidad
						REMATE	Mantiene una velocidad alta para el sprint final.
		TACTICO		1	FUNDAMENTOS ESPECIFICOS	TRENZADO POR DERECHA	Comprende y ejecuta diferentes técnicas del patinaje de velocidad, realizando movimientos y gestos óptimos acordes a la edad y el nivel para un mejor desarrollo deportivo.
						TRENZADO POR IZQUIERDA	Comprende y ejecuta diferentes técnicas del patinaje de velocidad, realizando movimientos y gestos óptimos acordes a la edad y el nivel para un mejor desarrollo deportivo.
						DOBLE EMPUJE	Comprende y ejecuta diferentes técnicas del patinaje de velocidad, realizando movimientos y gestos óptimos acordes a la edad y el nivel para un mejor desarrollo deportivo.
						BALANCEO	Comprende y ejecuta diferentes técnicas del patinaje de velocidad, realizando movimientos y gestos óptimos acordes a la edad y el nivel para un mejor desarrollo deportivo.
						FRECUENCIA EN RECTA	Comprende y ejecuta diferentes técnicas del patinaje de velocidad, realizando movimientos y gestos óptimos acordes a la edad y el nivel para un mejor desarrollo deportivo.
						FRECUENCIA EN CURVA	Comprende y ejecuta diferentes técnicas del patinaje de velocidad, realizando movimientos y gestos óptimos acordes a la edad y el nivel para un mejor desarrollo deportivo.

			2	DESTREZAS DE HABILIDAD	CIRCUITO DE HABILIDAD I	Desarolla habiliades y destrezas que le permitan conseguir mas y mejores resultados deportivos
					CIRCUITOS DE HABILIDAD II	Desarolla habiliades y destrezas que le permitan conseguir mas y mejores resultados deportivos
			3	DESTREZAS DE VELOCIDAD	COMPETENCIAS DE VELOCIDAD	Participa adecuadamente en competencia de patinaje de velocidad obteniendo muy buenos resultados deportivos y personales
					COMPETENCIAS DE VELOCIDAD	Participa adecuadamente en competencia de patinaje de velocidad obteniendo muy buenos resultados deportivos y personales
		TEORICO	1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	RESEÑA DEL PATINAJE EN COLOMBIA	Conoce de forma significativa los elementos mas sobresalientes del la historia del patinaje en Colombia
					RESEÑA DEL PATINEJE EN EL MUNDO	Conoce de forma significativa los elementos mas sobresalientes del la historia del patinaje en mundo
					RESEÑA DELPATINEJE OLIMPICO	Conoce de forma significativa los elementos mas sobresalientes del la historia del patinaje olímpico
			2	**REGLAMENTACION**	INTRODUCCION A LA REGLAMENTACION DEL PATINEJE	Reconoce y apolica de forma adecuada las reglas principales del patinajje de velocidad
			3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	APROPIACION DE PERTENENCIA	Construir la identidad y amor de una persona, hacia un grupo o colectivo hablaremos de sentido de pertenencia para poder compartir un sinfín de cosas.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	**VALORES**	HONESTIDAD	Conoce y aplica el valor de la honestidad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
					RESPONSABILIDAD	Conoce y aplica el valor de la responsabilidad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal

DESARROLLO COGNITIVO

						RESPETO	Conoce y aplica el valor del respeto como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
						SOLIDARIDAD	Conoce y aplica el valor de la solidaridad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
						DIVERSIDAD	Conoce y aplica la diversidad como una condición para vivir en paz y armonía con las personas que nos rodean, obteniendo más y mejores resultados para el crecimiento personal
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	Comprende la importancia del hábito de la limpieza de su cuerpo como parte fundamental para sentirse bien consigo mismo y ser aceptado por los demás
						ALIMENTACIÓN	Comprende la importancia que tiene la alimentación sana que lo conllevara a “crecer mucho” “sentirse bien y saludable”
						PRESENTACION PERSONAL	Refleja de forma adecuada la forma en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás, mediante una buena presentación personal.
						DESCANSO Y SUEÑO	Comprende adecuadamente y disfruta de un sueño y descanso para obtener un mejor rendimiento deportivo y personal
						EJERCICIO FISICO	Sabe y aplica la importancia del ejercicio fisico como forma de creciemiento corporal
				3	**MOTIVACIÓN**	ACTITUD POSITIVA	Demuestra ser un persona feliz en las actividades propuestas y en su entorno
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Persigue objetivos a corto, mediano y largo plazo con pasión y perseverancia manteniéndose fiel a determinadas metas y poniendo todo el empeño posible en conseguirlas.
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Persigue objetivos a corto, mediano y largo plazo con pasión y perseverancia manteniéndose fiel a determinadas metas y poniendo todo el empeño posible en conseguirlas.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Se esmera de form acertada en la ejecucion de los ejercicios y actividades peopuestas en los talleres de patinaje
		RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	TALLER DE JUEGOS DE INTEGRACION	Vivencia habilidades y destrezas al participar en juegos de integración proponiendo y respetando normas, reglas y formas comunicación.

2	**JUEGOS TRADICIONALES**	TALLER DE JUEGOS TRADICIONALES	Vivencia habilidades y destrezas al participar en juegos tradicionales proponiendo y respetando normas, reglas y formas comunicación.
3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	TALLER DE ACTIVIDAD ARTISTICA	Participa y disfruta de hábitos culturales y deportivos para contribuir al mejoramiento cualitativo y cuantitativo de las actividades propuestas como un medio para orientar a los jóvenes hacia la adecuada utilización del tiempo libre.
4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	CIRCUITOS DE HABILIDAD Y VELOCIDAD	Vivencia actividades grupal con ejercicios de habilidad o velocidad que además de servir de pasatiempo contribuyan a la formación integral del deportista.
5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	PARICIPACION EN COMPETENCIAS DEPARTAMENTALES Y NACIONALES	Participa de forma adecuada en las competencias programadas

DUVAN ARLEY ROMERO MAYORGA
MUNICIPIO DE GUTIERREZ
VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO
MUNICIPIO DE UNE
GERMAN RAUL USECHE POLANCO
MUNICIPIO DE QUETAME

OBLIGACIÓN No 3

INICIACION









FUNDAMENTACION









PERFECCIONAMIENTO









HORARIOS Y SITIOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE DE CARRERAS

MUNICIPIO: UNE CUNDINAMARCA

NOMBRE DEL FORMADOR: YOAN GARZON QUEVEDO DICIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO			ESCUELA SAN LUIS		ESCUELA COMBURA	POLIDEPORTIVO		
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO					ESCUELA SAN LUIS	POLIDEPORTIVO		
1:00 PM A2: 00 PM	GRUPO			INICIACION		INICIACION	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO			POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO	POLIDEPORTIVO		
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO			
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO			

6 P.M. A 7:30 P.M.	**GRUPO**			PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO			
7 P.M. A 8 P.M.	**GRUPO**								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	**GRUPO**								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	**GRUPO**								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR _____

OBLIGACIÓN No 4

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	1	4	1		3	1									5
7 AÑOS	1	5	1		5										6
8 AÑOS	0	4			2	2									4
9 AÑOS	2	5	1	1	4	1									7
10 AÑOS		3			2	1									3

11 AÑOS	1	1	1		1											2
12 AÑOS	1	2	1		1	1										3
13 AÑOS	2	4	2		3	1										6
14 AÑOS		3			2	1										3
15 AÑOS		5			5											5
16 AÑOS		1			1											1
17 AÑOS	1	2	1		1	1										3
TOTALES																48

INICIACION

ACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO
NIVEL___iniciacion___DICIEMBRE_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	allison samantha herrera b	3115411844	1			1	1			0			1	1			1			1	0			1			1		1	1				13	11	2	85%
2	diego alejandro gutierrez l	3138022202	1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			1		0	1				13	11	2	85%
3	jerly jhohana cardozo pulid	3162522857	1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			1		1	1				13	12	1	92%
4	jorge armando herrera cad	3115411844	1			1	1			1			1	1			1			1	0			1			0		1	1				13	11	2	85%

5	miguel angel garzon celeita	3115931818	1			1	1			1			1	1			1			1	0			1			1		1	1				13	12	1	92%
6	danna isabella restrepo a	3107750944	1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1		1	1				13	12	1	92%
7	yenifer charid poveda soler	3208889049	1			1	1			1			1	0			0			1	1			1			1		1	1				13	11	2	85%
8	maria fernanda susa r	3163269208	1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			0		0	1				13	10	3	77%
9	Karoll Lizeth Inocencio Castro	3153647890	0			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1		0	1				13	11	2	85%
10	katerine alejandra palacios	3003696416	1			1	1			1			1	1			0			1	1			1			1		1	0				13	11	2	85%
11	cristina moreno lara	3146778923	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1		1	0				13	12	1	92%
12	karol jumenez martinez	3206779991	1			1	1			1			1	1			1			1	0			1			1		1	0				13	11	2	85%
13	jimena riveros romero	3106334591	0			1	1			1			1	1			1			1	1			1			0		1	1				13	11	2	85%
14	fernanda martinez quintero	3134276504	1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1		1	1				13	12	1	92%
15	oedro clavijo rabon	316836	1			1	1			1			1	1			0			1	1			1			1		1	1				13	12	1	92%

		56 98																																			

FUNDAMENTACION

'ACION DE CUNDINAMARCA
ORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO
NIVEL____________DICIEMBRE_________

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	evelin camila clavijo rabon	3188591086	1			1	1			1			1			1	1			1			1	0			1			0	1			13	11	2	85%
2	julian david leal hernandez	3156454115	1			1	1			1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
3	jennifer juliana rey hernandez	3184972980	1			1	1			1			0			1	0			0			1	1			0			1	1			13	9	4	69%
4	isabella andrea rey ardila	3203788644	1			1	1			1			0			1	1			1			1	1			0			1	1			13	11	2	85%
5	laura gisel cardozo pulido	3142299865	1			1	1			1			1			0	1			1			1	0			0			1	0			13	9	4	69%
6	michell juliana	310753	1			1	1			1			1			1	1			1			1	1			1			1	0			13	12	1	92%

	patiño onofr	9180																																		
7	sara isabel gutierrez leal	3138020222	0			1	1		1			0			1	1			1			1	0			1			1	1			13	10	3	77%
8	sara valentina acosta her	3168424790	1			1	1		1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
9	saira jhoely morales ching	3174030706	1			1	0		1			0			1	1			1			1	0			0			1	1			13	9	4	69%
10	thania isabella ibañez torre	3144241706	1			1	0		1			1			1	1			1			1	1			1			0	1			13	11	2	85%
11	yenniffer valentina correa c	3104206937	1			1	1		1			1			1	1			1			1	1			1			0	1			13	12	1	92%
12	laura mariana guzman p	3164723725	1			1	1		1			1			1	1			1			1	1			0			1	1			13	12	1	92%
13	nicol luciana hernandez	3214498612	1			1	1		1			1			1	1			1			1	1			1			1	0			13	12	1	92%
14	yeimy valentina hernandez	3138715192	0			1	1		1			1			1	0			1			0	1			1			1	1			13	10	3	77%
15	Karen Nayibe Palacios Jimenez	3185092634	1			1	0		1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			13	11	2	85%

PERFECCIONAMIENTO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	evelin camila clavijo rabon	3188591086	1			1	1			1			1			1	1			1			1	0			1			0	1			13	11	2	85%
2	julian david leal hernandez	3156454115	1			1	1			1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
3	jennifer juliana rey hernandez	3184972980	1			1	1			1			0			1	0			0			1	1			0			1	1			13	9	4	69%
4	isabella andrea rey ardila	3203788644	1			1	1			1			0			1	1			1			1	1			0			1	1			13	11	2	85%
5	laura gisel cardozo pulido	3142298965	1			1	1			1			1			0	1			1			1	0			0			1	0			13	9	4	69%
6	michell juliana patiño onofr	3107539180	1			1	1			1			1			1	1			1			1	1			1			1	0			13	12	1	92%
7	sara isabel gutierrez leal	3138022202	0			1	1			1			0			1	1			1			1	0			1			1	1			13	10	3	77%
8	sara valentina acosta her	3168424790	1			1	1			1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			13	12	1	92%

9	saira jhoely morales ching	3174030706	1			1	0		1		0			1	1			1			1	0			0			1	1			13	9	4	69%
10	thania isabella ibañez torre	3144241706	1			1	0		1		1			1	1			1			1	1			1			0	1			13	11	2	85%
11	yenniffer valentina correa c	3104201969 37	1			1	1		1		1			1	1			1			1	1			1			0	1			13	12	1	92%
12	laura mariana guzman p	3164723737 25	1			1	1		1		1			1	1			1			1	1			0			1	1			13	12	1	92%
13	nicol luciana hernandez	3214498612	1			1	1		1		1			1	1			1			1	1			1			1	0			13	12	1	92%
14	yeimy valentina hernandez	3138715192	0			1	1		1		1			1	0			1			0	1			1			1	1			13	10	3	77%
15	Karen Nayibe Palacios Jimenez	3185092634	1			1	0		1		1			1	1			0			1	1			1			1	1			13	11	2	85%

OBLIGACIÓN No 5





OBLIGACIÓN No 6

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:2:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**5 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: conformacion de los tres grupos iniciacion, fundamentecion, perfeccionamiento.					
Objetivo Especifico: inicio de clases					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metro	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula , conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trotar alrededor de la pista.	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.		Explosiva			
juego de la casita	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	25	

carrera en grupo		Desplaza miento	**x**	20	
contra reloj a media pista		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilida d	Estatica			
9.		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balones medicinales**
juego de integracion	Acoplamiento			10	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación			20	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación			10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de vienvenida		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR:
Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA
AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12 /2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:4:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a 12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: inicio de clases trabajo fisico
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trotar alrededor de la pista.	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.		Explosiva			
pasa el ula ula	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	15	
carrera en grupo		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
posicion flexionando con maño izquerda		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	aros, platillos, balon medicinal
juego de integracion	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
juego el pasillo	Orientación	x	10	
juebo el dragon	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

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

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: clases trabajo fisico
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento	**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo			
3.	Equilibrio			
la areña	Orientación	x	5	

juego el tunel con patin	Diferenciación	x	5	
6.	Reacción			
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación	x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral			**5**	
salida lateral.			**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: **4/12/2022**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					

Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**	
integracion centro de la cancha		Introduccion a la clase			10		
saludo y presentacion		llamado a lista			5		
distancia a dos metros		Movilidad Articular			5		
4.		Calentamiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**					
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**		10		
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**		10		
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**		7		
4.		Anaerobica					
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**		8		
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**		5		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad	Estatica					
trabajo con platillos 8		Dinamica	x		10		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**	
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**		10		
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo						
3.	Equilibrio						
la areña	Orientación		x		5		
juego el tunel con patin	Diferenciación		x		5		
6.	Reacción						
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x		5		
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x		5		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral			**5**	
salida lateral.			**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase			10	
saludo y presentacion	llamado a lista			5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular			5	
4.	Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación		x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral				**5**	
salida lateral.				**5**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : listado de niños
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	

distancia a dos metros	Movilidad Articular			5	
4.	Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación		x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral				**5**	
salida lateral.				**5**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	

eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación		x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral				**5**	
salida lateral.				**5**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo



RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: clases trabajo fisico
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	

prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación		x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral				**5**	
salida lateral.				**5**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: clases trabajo fisico

Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	aros, platillos, balon medicinal
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento	**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo			
3.	Equilibrio			
la areña	Orientación	x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación	x	5	
6.	Reacción			
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación	x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision
deslizamiento lateral			**5**	
salida lateral.			**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA

PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento	**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo			

3.	Equilibrio			
la areña	Orientación	x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación	x	5	
6.	Reacción			
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación	x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral			**5**	
salida lateral.			**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					

Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**	
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase				10		
saludo y presentacion	llamado a lista				5		
distancia a dos metros	Movilidad Articular				5		
4.	Calentamiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**					
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**		10		
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**		10		
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**		7		
4.		Anaerobica					
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**		8		
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**		5		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad	Estatica					
trabajo con platillos 8		Dinamica	x		10		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**	
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**		10		
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo						
3.	Equilibrio						
la areña	Orientación		x		5		
juego el tunel con patin	Diferenciación		x		5		
6.	Reacción						
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x		5		

camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral			**5**	
salida lateral.			**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA

PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x

Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase			10	
saludo y presentacion	llamado a lista			5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular			5	
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento	**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo			
3.	Equilibrio			
la areña	Orientación	x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación	x	5	
6.	Reacción			
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación	x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral			**5**	
salida lateral.			**5**	
3.				

4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo _____

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**

integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase			10	
saludo y presentacion	llamado a lista			5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular			5	
4.	Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación		x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral				**5**	
salida lateral.				**5**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida		

3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación		x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral				**5**	
salida lateral.				**5**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: clases trabajo fisico
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			

trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento	**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo			
3.	Equilibrio			
la areña	Orientación	x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación	x	5	
6.	Reacción			
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación	x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral			**5**	
salida lateral.			**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			

carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación		x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral				**5**	
salida lateral.				**5**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo



RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			

carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación		x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral				**5**	
salida lateral.				**5**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo



RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar:** polideportivo	**Municipio:** Une	**Hora:** 6.00 pm	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		9 a12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			

carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación		x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral				**5**	
salida lateral.				**5**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo



RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: clases trabajo fisico					
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			

carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**aros, platillos, balon medicinal**
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento		**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo				
3.	Equilibrio				
la areña	Orientación		x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación		x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision**
deslizamiento lateral				**5**	
salida lateral.				**5**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
PORTES CUNDINAMARCA

AN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Une**	**Hora:6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yoan Garzon Quevedo			**N° de deportistas:**		**9 a12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: clases trabajo fisico
Objetivo Especifico: mejoramiento estado fisico
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : listado de niños**
integracion centro de la cancha	Introduccion a la clase		10	
saludo y presentacion	llamado a lista		5	
distancia a dos metros	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, ula ula,tablas de deslizamiento**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo fisico en pista	Fuerza	Maxima	**x**	10	
eliminacion 500 mts		Explosiva	**x**	10	
juego piedra papel tigera	Resistencia	Aerobica	**x**	7	
4.		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	8	
prueba olimpica		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
trabajo con platillos 8		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	aros, platillos, balon medicinal
deslizamiento lateral brazo alterno	Acoplamiento	**x**	10	
alternacia pie y breazo con patin	Ritmo			
3.	Equilibrio			
la areña	Orientación	x	5	
juego el tunel con patin	Diferenciación	x	5	
6.	Reacción			
juego auto confianza por parejas grupos	Adaptación	x	5	
camino al cielo	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO. Ula ula, conos, dispocision
deslizamiento lateral			**5**	
salida lateral.			**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	tocar pies de sentado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla de vienvenida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Yoan Garzon Quevedo

OBLIGACIÓN No 7

https://drive.google.com/drive/folders/1Az22vk3ROHAjq5rArElj4bgcH9_vUpsV

OBLIGACIÓN No 8

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES DICIEMBRE				**12**		**MUNICIPIO: UNE CUN.**		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**	Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am Perfeccionamiento 10:20 am 12:00 Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO			RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			RESPONSABLI			
			COMPAÑERISMO	COMPAÑERISMO		COMPAÑERISMO		COMPAÑERISMO	
			JUSTICIA	JUSTICIA					
			COOPERACION			COOPERACION		COOPERACION	
			LEALTAD	LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					TRABAJO EN EQUIPO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	OBESIDAD				OBEDIENCIA	
			AUTODISCIPLINA			AUTODISCIPLINA		AUTODICIPLINA	
			PARTICIPACIÓN	PARTICIPACION		PARTICIPACION			
			PERSEVERANCIA	PERSEVERANCIA		PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO					AUTODOMINIO	

			RECOMPENSA			RECOMPENSA
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION		INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR		MOVILIDAD ARTICULAR	
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO		
			RITMO	RITMO	EQULIBRIO	
			EQUILIBRIO			RITMO
			ORIENTACION			EQUILIBRIO
			DIFERENCIACION		DIFERENCIACION	
			REACCIÓN	DIFERENCIACON	REACCION	REACCION
			ADAPTACIÓN	ADAPTACION		ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			FUERZA
			VELOCIDAD	VELOCIDAD		
			FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD
			RESISTENCIA			RESISTENCIA
		ELEMENTOS TÉCNICOS		JUEGOS DE AGILIDAD	JUEGOS DE AGILIDAD	
					REACCION	DESPLAZAMIENTO
				POSTURA		POSICION
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACION	
			JUEGOS TRADICIONALES			JUEGOS TRADICIONALES
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS		CIRCUITOS RECREATIVOS	ACTIVIDADES RECREATIVOS
			FESTIVALES RECREATIVOS			FESTIVAL RECREATIVOS

	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	ESTIRAMIENTOS RETROALIMENTACION	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION	ESTIRAMIENTOS RETROALIMENTACION

FIRMA FORMADOR: YOAN GARZON QUEVEDO

OBLIGACIÓN No 9

INFORME FESTIVAL

OBLIGACIÓN No 10

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Municipio de Une - Alcaldía Municipal

EL COORDINADOR DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES
ALCALDÍA MUNICIPAL DE UNE CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **JOHN ALEXANDER HERNÁNDEZ GARCÍA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.185.329 de Une Cundinamarca prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL SE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 01 y el 21 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los (22) días del mes de diciembre de 2022.

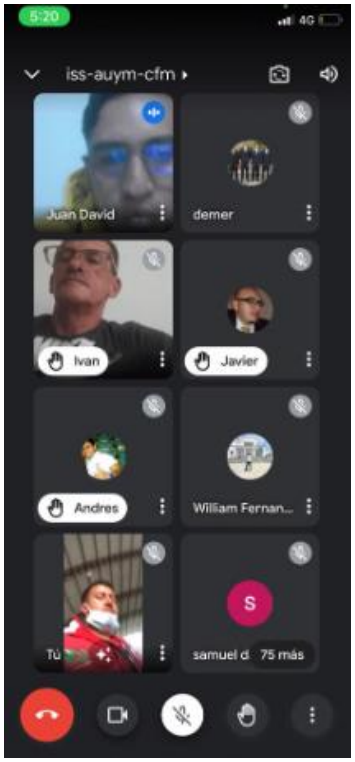
COORDINACIÓN
CULTURA, TURISMO Y DEPORTES

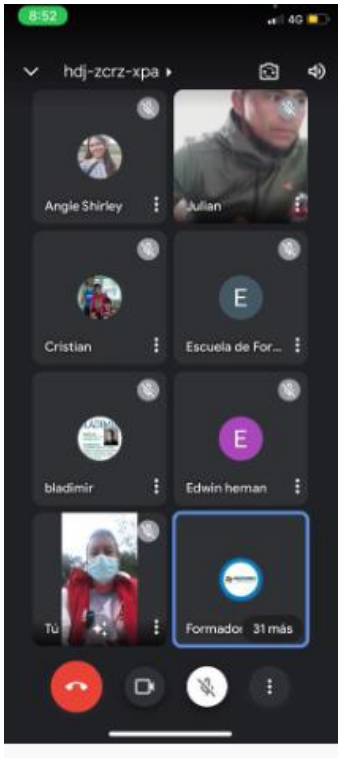
OBLIGACIÓN No 11



OBLIGACIÓN No 12

REUNIONES VIRTUALES

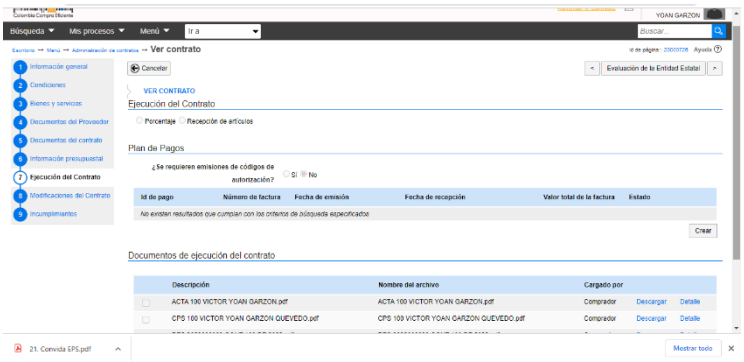




OBLIGACIÓN No 13

En el periodo del 01 al 21 de DICIEMBRE del 2022 no se hizo uso del formato único de inventario documental.

OBLIGACIÓN No 14



OBLIGACIÓN No 15

Realice la entrega de documentación, estudios y demás elementos durante la ejecución de las actividades solicitadas por la supervisión