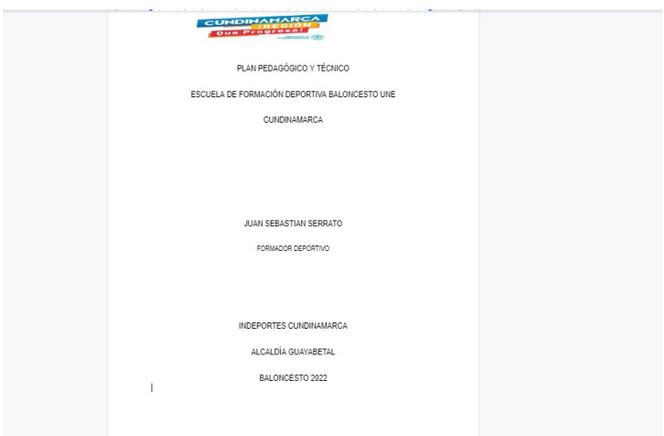
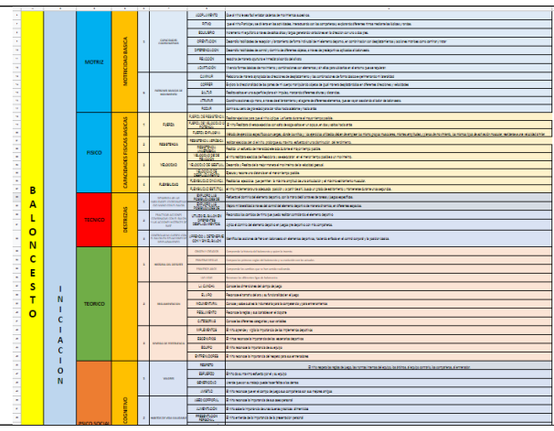
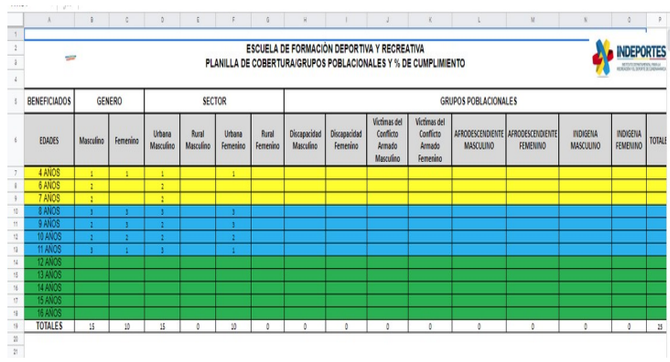
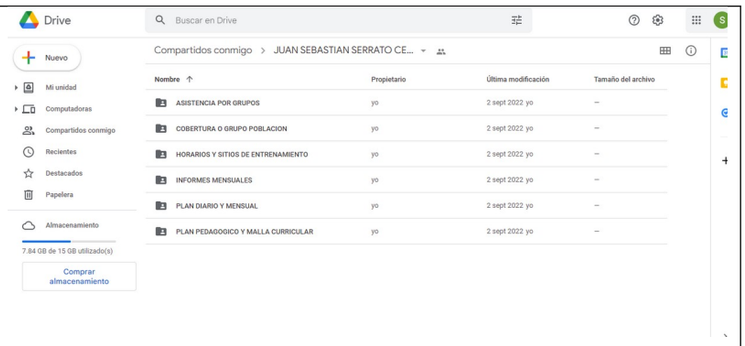
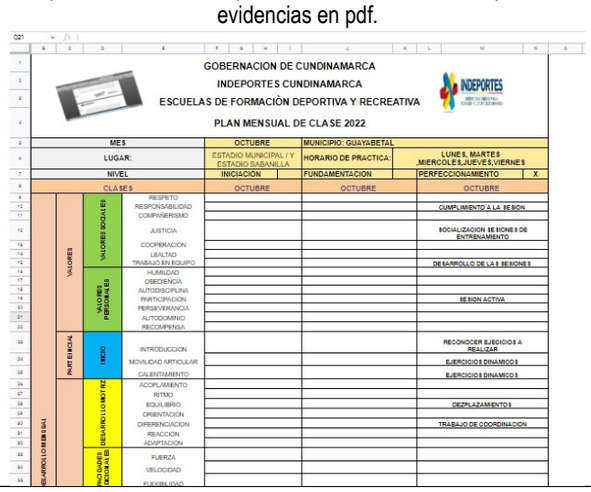
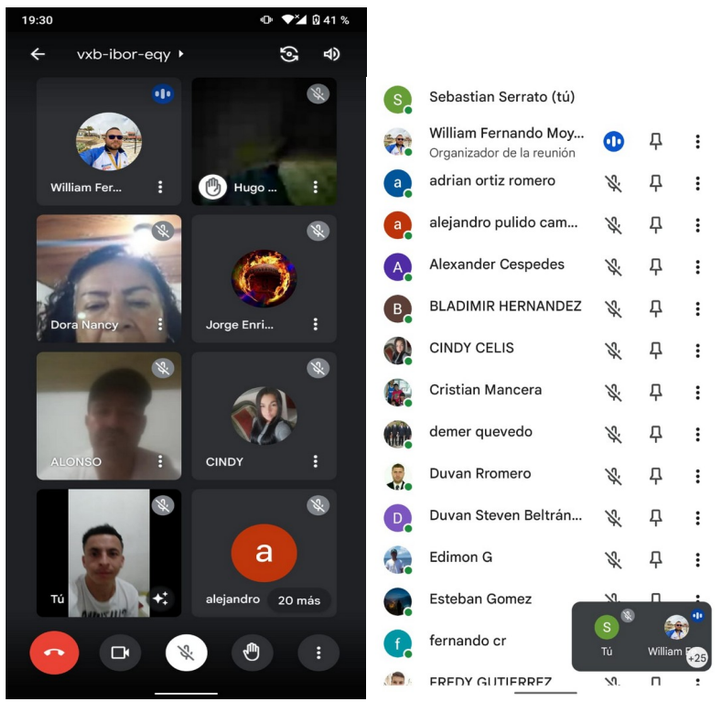
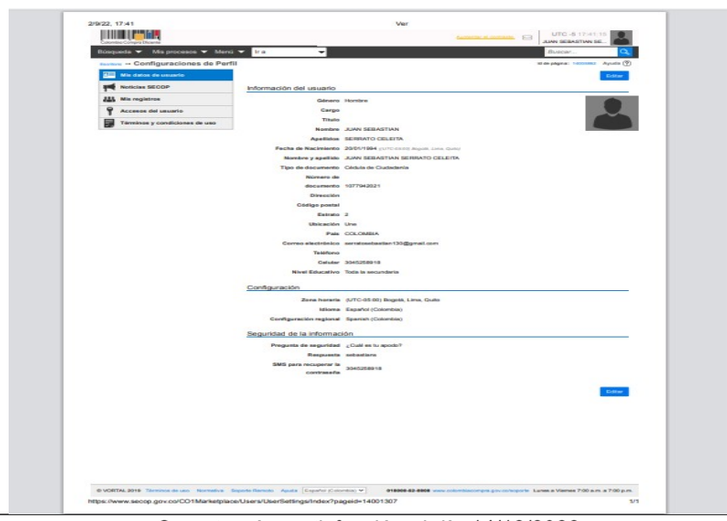
EVIDENCIAS INFORME 5 MES DE NOVIEMBRE - CTO 1177 -2022			
Nombre del contratista	JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA		
Número de identificación	1.077.942.021	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01-11-2022 AL 22-12-2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022002567 de 05/08/2022

Objeto del Contrato: : PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
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 demás evidencias restantes en pdf 
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.	Se anexa Pantallazo (anexo evidencias restantes en PDF)  PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA BALONCESTO UNE CUNDINAMARCA JUAN SEBASTIAN SERRATO FORMADOR DEPORTIVO INDEPORTES CUNDINAMARCA ALCALDÍA GUAYABETAL BALONCESTO 2022
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.	Anexo pantallazo de las sesiones realizadas este mes y demás evidencias restantes en pdf

	
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Se anexa Pantallazo debida evidencia cobertura. Por nivel de formación y demás evidencia en pdf. 
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 apoyo juegos escolares I.T.O restantes en (pdf)
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 de evidencia sesiones diarias y demás evidencias en pdf 
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.	anexo pantallazo y demás evidencias en pdf

	
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.	Se Anexa pantallazo evidencia planes mensuales mes de septiembre demás evidencias en pdf. 
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.	se realizó el festival de escuelas deportivas del municipio de guayabetal el dia 16 de diciembre de 2022 anexo link
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	Se anexa pantallazo debida certificación para este mes. 
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Anexo el debido pantallazo y evidencias.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades	Se Anexa el debido pantallazo de asistencia de este mes a reuniones

institucionales de la entidad.	convocadas y evidencias restantes en formato pdf. 
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.	Aun no se evidencia pantallazo por ejecutar siguiente mes.
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.	Se anexa el debido pantallazo de evidencia. 
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Se entregó a satisfacción el día 14/12/2022

OBLIGACIÓN 1



OBLIGACIÓN 2

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA

BALONCESTO UNE CUNDINAMARCA

JUAN SEBASTIAN SERRATO

FORMADOR DEPORTIVO

INDEPORTES

CUNDINAMARCA

ALCALDÍA

GUAYABETAL

BALONCESTO 2022

INTRODUCCION

Dando respuesta a la dirección de fomento y desarrollo de indeportes a través de un grupo de trabajo de deporte escolar impulsa el programa de escuelas deportivas para todos los deportes. El presente plan pedagógico y técnico se enfoca a la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el proceso y enseñanza y aplicación de la metodología basada en el entrenamiento deportivo a través de la maduración y el aprendizaje para el deporte de BALONCESTO en el municipio de GUAYABETAL CUNDINAMARCA a niñ@ y jóvenes entre los 6 y 17 años de edad.

De acuerdo con las exigencias en las diferentes edades, la memoria motora almacena de mejor manera los esquemas y estímulos desarrollados el cual se ejerce en los diferentes sistemas y son un mecanismo funcional que es traducido por la capacidad de coordinación e interacción en la ejecución de una actividad motora; esto determinado principalmente por las capacidades motrices implicadas de cada deportista.

El programa de escuelas deportivas se enfoca en el desarrollo físico, motriz, intelectual, afectivo y social, por ende se generan lineamientos técnicos u psicosociales orientados a un proceso formativo transversal, continuo y participativo. Priorizando la apropiación de los contenidos técnicos de la disciplina deportiva (baloncesto) y el desarrollo moral.

Para lograr mayor significancia en este proceso deportivo en cada etapa es preciso tener una planeación adecuada tomando como referencia el proceso de adaptación de las cargas de trabajo. La preparación de un deportista implica la elaboración de una planificación de competencias ciudadanas q fomenten la sana convivencia.

JUSTIFICACION

La escuela deportiva de BALONCESTO es un programa liderado por la dirección de fomento y desarrollo a través de un grupo de trabajo de deporte escolar, la cofinanciación se da entre INDEPORTES y los entes deportivos municipales(GUAYABETAL CUNDINAMARCA) se realiza una convocatoria teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad debido a la situación q estamos viviendo a nivel mundial (covid 19) en la cual los entes municipales y departamentales interesados para el fomento y desarrollo del deporte para una sana convivencia y desarrollo motriz ,psicológico y emocional de nuestros niñ@s y jóvenes de nuestro territorio.

Es necesario adecuar procesos de enseñanza que enriquezcan no solo los aspectos técnicos si no que potencialicen el desarrollo interpersonal que permitirá ser mejores seres humanos.

La práctica deportiva cuenta con lineamientos curriculares basados en técnicas de iniciación fundamentación y perfeccionamiento de la disciplina deportiva (BALONCESTO) y los lineamientos psicosociales tienen como objetivo q los deportistas orienten su actuar bajo los principios conceptuales de las competencias ciudadanas enfocadas en la identidad y diversidad, la participación ciudadana y sana convivencia.

Este proceso de formación tendrá un enfoque interdisciplinar entre los conocimientos in habilidades psicosociales y la parte técnica y deportiva, con el fin de generar ambientes de confianza y continua formación, a partir de un aprendizaje experiencial.

OBJETIVO GENERAL

Crear la escuela deportiva de BALONCESTO donde su finalidad es orientar a niños, niñas y adolescentes, vinculados a la escuela deportiva en competencias y mediante un trabajo interdisciplinario con la metodología adecuada motivando la práctica activa y construcción personal de significados y esquemas de comportamiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Implementar el plan metodológico de enseñanza de entrenamiento deportivo para las diferentes categorías en el deporte base enfocados en la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento del deportista.

Realizar la convocatoria de niños niñas y adolescentes por los diferentes medios; redes sociales entes educativos juntas de acción comunal y demás.

Desarrollo y optimización de las cinco capacidades motoras implementadas en la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

Generar acciones que vinculen a la familia o cuidadores en el proceso de formación de niñ@s, y jóvenes vinculados a la escuela deportiva de BALONCESTO.

Brindar herramientas psicosociales a los formadores deportivos para el fomento de las competencias ciudadanas en niñ@s y jóvenes.

Favorecer el trabajo interdisciplinario entre los formadores deportivos y los psicólogos asignados por los entes departamentales y municipales.

Mejorar las acciones técnico-tácticas y de preparación física en función a los sistemas esenciales para futuras competencias.

Provocar un incremento en la sana utilización del tiempo libre, estimulando
Los buenos hábitos en los deportistas como actividades recreativa estimulación de la cualidad motora del individuo enfocado al deporte mencionado.

Brindar un ambiente de formación donde la importancia del deportista se refleje por medio de la recreación y gusto por el deporte empleado.

MALLA CURRICULAR COMPONENTE PSICOSOCIAL

OBJETIVO GENERA	CONTENIDOS	TEMAS	SUBTEMAS
*Fomentar en niñ@ Y jóvenes procesos De identidad y de Adaptación de la Diversidad física y Emocional cultural Y social.	juntos podemos todo	identidad diversidad	1.identidad de la escuela 2.reconocimiento de la diversidad del grupo 3.reconocimiento contextual 4. tolerancia 5. Empatía

*Buscar promover en Los niñ@s y jóvenes Procesos de toma de Decisiones y participación Activa democrática y Garante de los derechos.	escuela una construcción de todos	toma de decisiones	1.proceso de democracia 2.comunicacion asertiva 3.lenguaje no verbal
*Lograr entre los niñ@ y negociación Jóvenes acciones de Mutuo respeto y sana Convivencia.	todos en un mismo lugar	resolución de conflictos trabajo en Equipo.	1havilidades de 2.reconocimiento y control de emociones 3. manejo de estrés

NORMATIVIDAD

*El artículo 16 de la ley 181 precisa deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo, comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuela de formación deportiva y semejantes.

*La ley 1098 de 8 de noviembre de 2006 “por la cual se expide el código de la infancia y la adolescencia “en su artículo 30, establece lo siguiente. “Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes de los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes

POBLACION / COBERTURA

La escuela de formación de BALONCESTO va dirigida a Niñ@s y adolescentes del municipio de GUAYABETAL CUNDINAMRCA entre los 6 y 17 años de edad los cuales muestran su interés por practicar este deporte de acuerdo a los tres niveles estipulados en este plan metodológico y acordes a cada edad.

METODOLOGIA

Este proceso de formación deportiva en BALONCESTO estará basado en el aprendizaje mediante el juego y la recreación clases presenciales con seguimiento del plan, enseñanza sobre el desarrollo de las cualidades motrices un modelo de aprendizaje donde el niñ@ y adolescente practican y aprenden a su ritmo desarrollando técnicas complejas más contenidos tácticos y estratégicos.

La escuela de formación en BALONCESTO del municipio de GUAYABETAL CUMDINAMARCA estará compuesta por tres niveles:

INICIACIÓN la cual desarrollara un proceso en niñ@ de 6 a 8 años que consiste en conocer, en relacionarse con el entorno al deporte del BALONCESTO a realizar trabajo para el desarrollo de las cualidades motoras basado en juegos dinámicos que involucren etapas de desarrollo físico y fomenten el desarrollo de valores sociales como compañerismo, respeto, tolerancia, solidaridad, además el desarrollo de un espíritu de sacrificio, seguridad y confianza para el niñ@ dela escuela deportiva.

FUNDAMENTACION nivel el cual desarrollara una técnica más adecuada con niñ@s de 9 a 12 años con aspectos motores físicos del rendimiento como son la resistencia y velocidad las técnicas correctas para el desarrollo de movimientos básicos y cambios de ritmo. Manejo de espacios y movimientos en el ámbito deportivo y reglamentación.

PERFECCIONAMIENTO este está dirigido a jóvenes entre los 13 y 17 años llevándoles a cabo y explicándole la técnica adecuada de ubicación ejecución de movimientos y juego en equipo listo para competencia. La táctica para sostener la lucha deportiva, la preparación psicológica del deportista y perfeccionamiento técnico del BALONCESTO.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO

INICIACION NIÑ@S DE 6 A 8 AÑOS

OBJETIVO

Desarrollar y adquirir aptitudes físicas y cualidades motoras mediante juegos adaptados a niñ@s para el desarrollo adecuadas a cada deportista.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

*Conseguir que el deportista tome conciencia de su propio cuerpo, trabajando ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular, la respiración y el adapta miento con el balón.
*Desarrollar con diferentes sistemas la coordinación como base fundamental para el desempeño del proceso.
*Recrear al deportista con juegos dinámicos con aros conos escaleras enfocados el deporte e implementar la pedagogía de diversión para un mejor desarrollo de capacidades del deportista.

UNIDADES TEMATICAS

*El desarrollo de este nivel los deportistas entre la edad de 6 a 8 años desarrollaran lo siguiente:

*El juego es una herramienta fundamental en la iniciación en cualquier deporte.

* Introducción reglas básicas del baloncesto

*Charlas de aprendizaje historia del baloncesto

*Trabajos y tareas medidas de una cancha de baloncesto

*Introducción al entorno del baloncesto manejo del espacio con juegos lúdicos.

*Trabajo de mecánica para conocer especificaciones de una bola de baloncesto.

*Desarrollar juegos colectivos para obtener una adherencia a la práctica del baloncesto

CRONOGRAMA

* 3. Sesiones que estarán desarrolladas de la siguiente forma.

MARTES 2 pm a 4 pm trabajo deportivo

MIÉRCOLES 09 am a 11 pm trabajo deportivo

JUEVES 02 pm a 4 pm trabajo deportivo con sesión recreativa

EL COMPONENTE DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN será el cumplimiento y el desarrollo de las actividades planificada estipulados en cada trabajo con los objetivos específicos propuestas por el formador deportivo.

FUNDAMENTACION NIÑ@S DE 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO

Ampliar el conocimiento de la ficha técnica y deportiva y reglamento basado en ejercicios dinámicos teniendo en cuenta las reglas básicas del baloncesto con preparación física y conocimiento de movimiento en el campo deportivo y movimientos con dribling y desplazamientos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

*Aprender a desplazarse en el campo con seguridad y autonomía.

*Desarrollo de fuerza en brazos y manos para control de la pelota

*Que el deportista logre conducir su cuerpo con facilidad driblando la pelota

*Proporcionar al alumno la confianza en sí mismo para desplazarse en el campo deportivo.

* Hacer del campo deportivo q sea un medio atractivo y motivador para el desarrollo de la actividades.

UNIDADES TEMATICAS

El desarrollo de este nivel los deportistas entre la edad de 9 a 12 años desarrollaran lo siguiente:

*Entrenamientos enfocados a la técnica, y componentes del baloncesto

*Desplazamientos laterales sin pelota y con pelota

.

*salto con obstáculos sin pelota y con pelota

* Teoría y prácticas al desarrollo técnico táctico y estratégico del baloncesto.

*Practica de cualidades básicas con sesiones dinámicas y concretas en este desarrollo motriz del deportista

*Ejercicios para desarrollar el sentido de movimiento coordinación con la pelota

*Proceso recreativo para motivar el desarrollo de la preparación física.

CRONOGRAMA

*3.Sesiones que estarán desarrolladas de la siguiente manera.

MARTES 4 pm a 6 pm trabajo deportivo.

MIÉRCOLES 9 am a 11 am trabajo deportivo

JUEVES 4 am a 6 pm trabajo deportivo con sesión recreativa teniendo teniendo en cuenta lo q se trabajó en las sesiones

Anteriores.

EL COMPONENTE DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN será el cumplimiento y el desarrollo de las actividades planificada estipulados en cada trabajo con los objetivos específicos propuestos por el formador deportivo

PERFECCIONAMIENTO JOVENES DE 13 A 17 AÑOS

OBJETIVO

Perfeccionar el trabajo de las habilidades movimientos y coordinación reglamento y técnicas más avanzadas con preparación física media/alta para continuar con un desempeño para futuras competencias.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

*Un mayor trabajo en las técnicas y tácticas de juego en equipo para futuras competencias

.

*Conocer la importancia de las reglas actuales del baloncesto y estrategias en el campo de juego.

*Dominar al máximo el dominio de la pelota movimientos y posiciones en el campo de juego.

UNIDADES TEMATICAS

En este nivel los deportistas entre la edad de 13 a 17 años desarrollaran lo siguiente conceptos

*dribling manejo y total dominio de la pelota con mano diestra.

*Posición del deportista frente a una situación de ataque y defensa.

*Técnica en un doble ritmo llegando con lanzamiento al cesto

*Saber hace cambios de ritmo en un contra ataque.

*llegar al cesto en doble ritmo con obstáculos con la adecuada técnica y posición frente al cesto.

.

*Emplear actividades recreativas de baloncesto para fortalecer los vínculos de los deportistas con sus compañeros y formador.

CRONOGRAMA

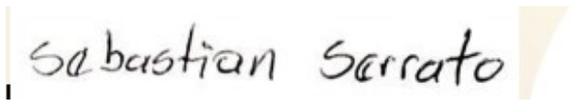
3. sesiones que estarán desarrolladas de la siguiente manera.

MARTES 4 pm a 6 pm trabajo deportivo

MIÉRCOLES 9 am a 11 pm trabajo deportivo

JUEVES 4 pm a 6 pm trabajo deportivo con sesión recreativa Enfocada al baloncesto en este nivel deportivo

EL COMPONENTE DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN será el cumplimiento y el desarrollo de las actividades planificadas y estipulados en cada trabajo con los objetivos específico propuestas por él formador deportivo.



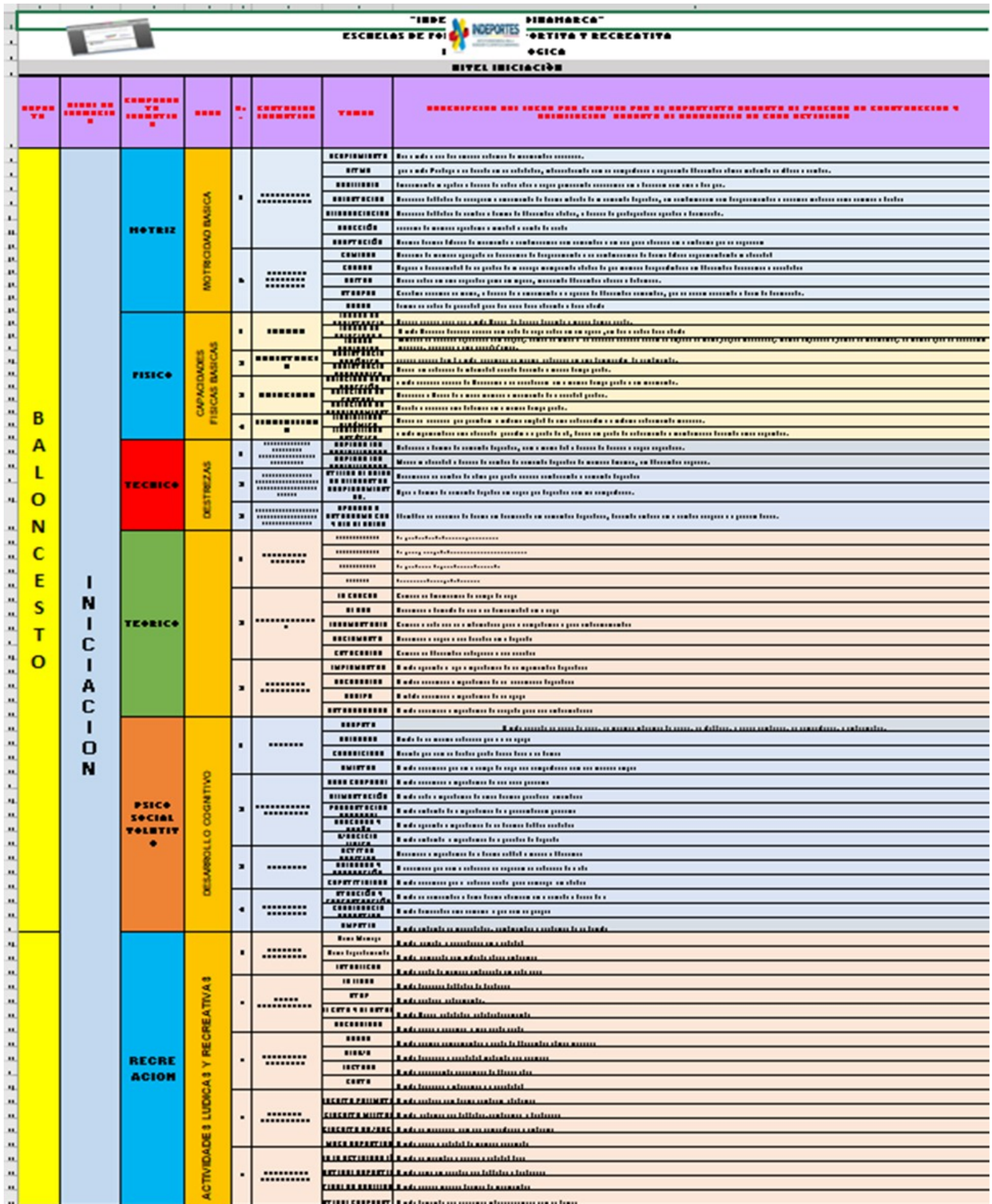
JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA

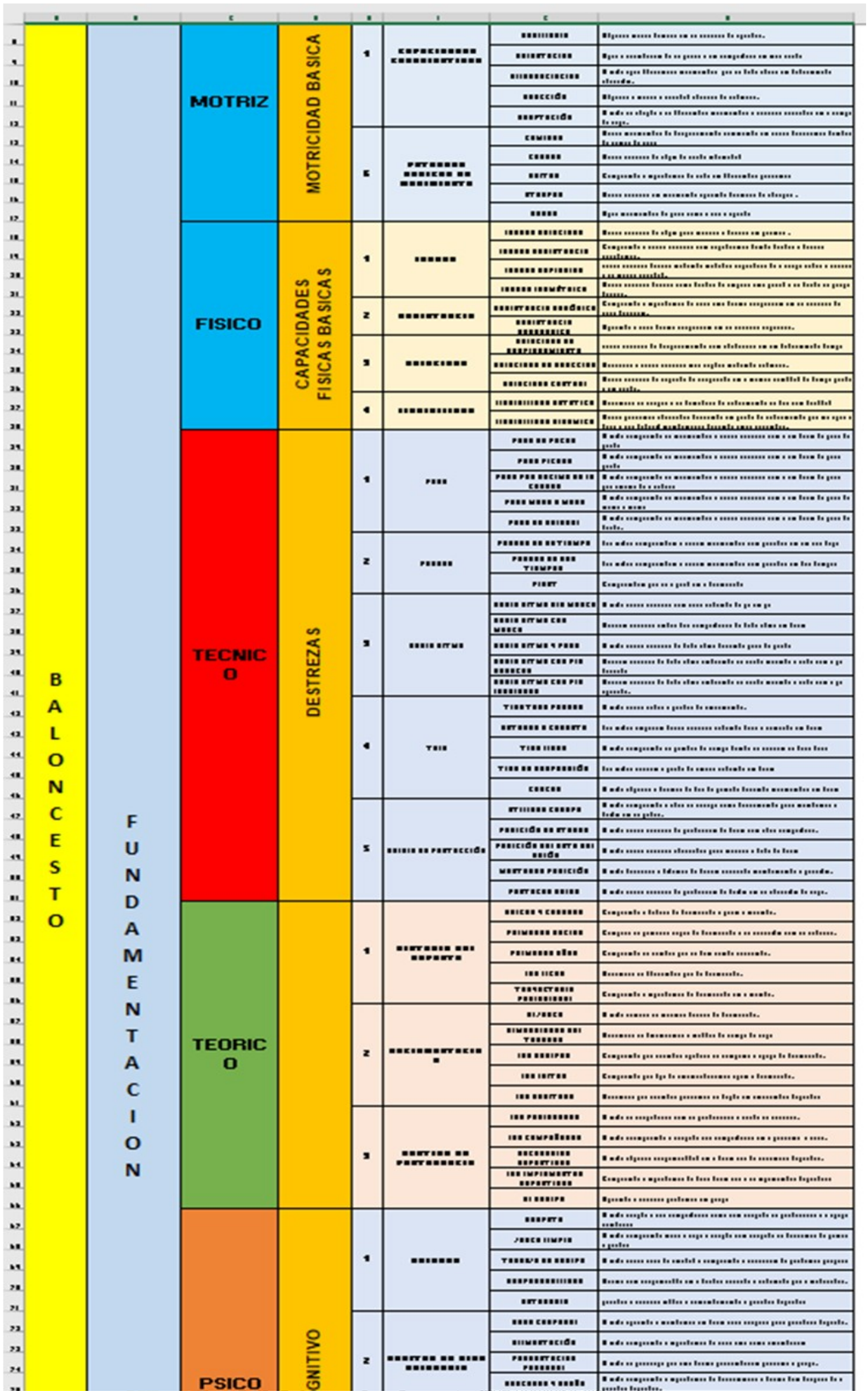
Formador deportivo
baloncesto.

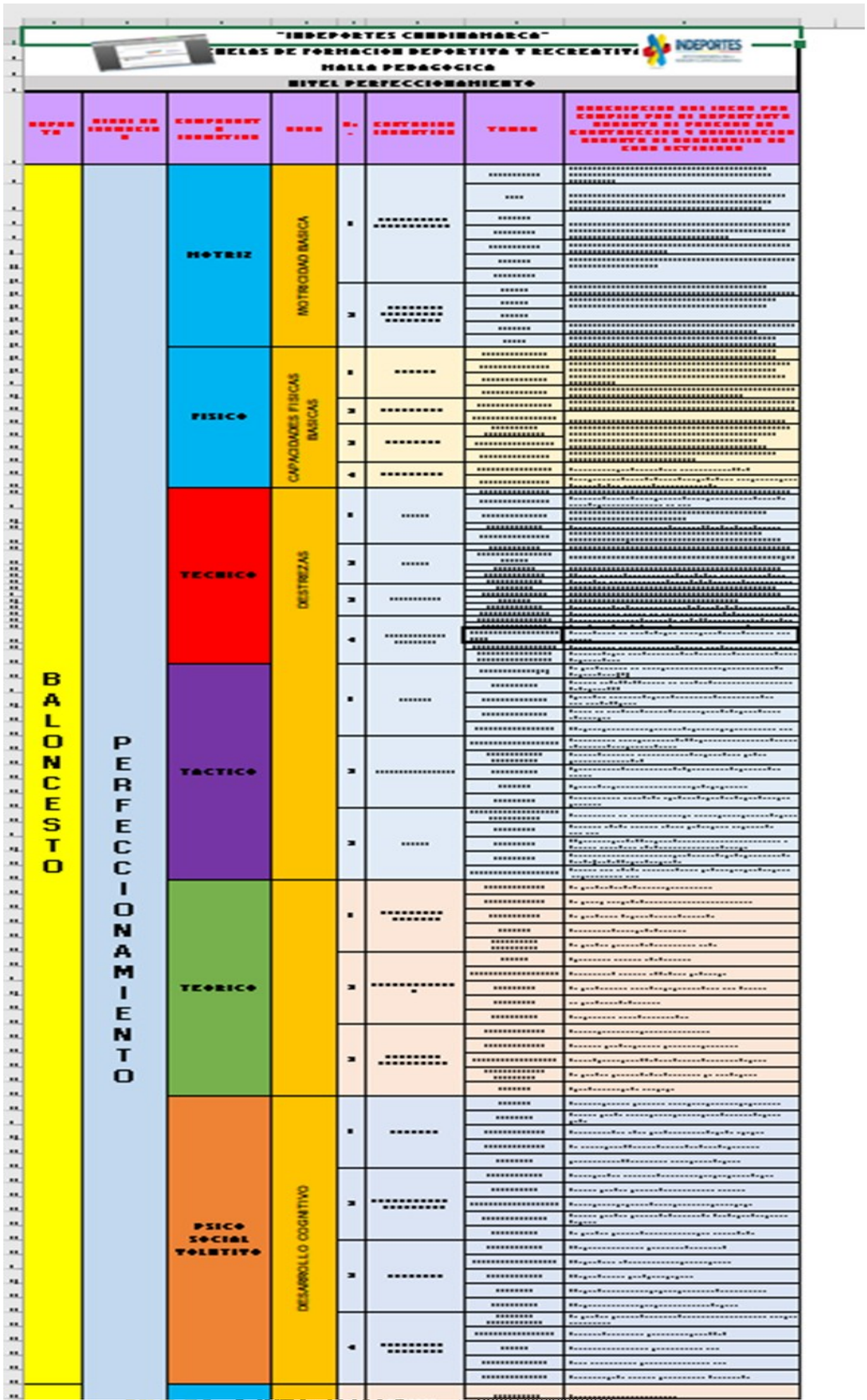
C.c 1.077.942.021
Tel. 304 525 89 18

BIBLIOGRAFIA

MALLAS




BALONCESTO
FUNDAMENTACION
MOTRIZ
MOTRICIDAD BASICA
FISICO
CAPACIDADES FISICAS BASICAS
TECNICO
DESTREZAS
TEORICO
PSICO
GNITIVO


"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
INDEPORTES
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO
BALONCESTO
PERFECCIONAMIENTO
MOTRIZ
FISICO
TECNICO
TACTICO
TEORICO
PSICO SOCIAL
MOTRICIDAD BASICA
CAPACIDADES FISICAS BASICAS
DESTREZAS
DESARROLLO COGNITIVO

OBLIGACION 3

INICIACION







FUNDAMENTACION

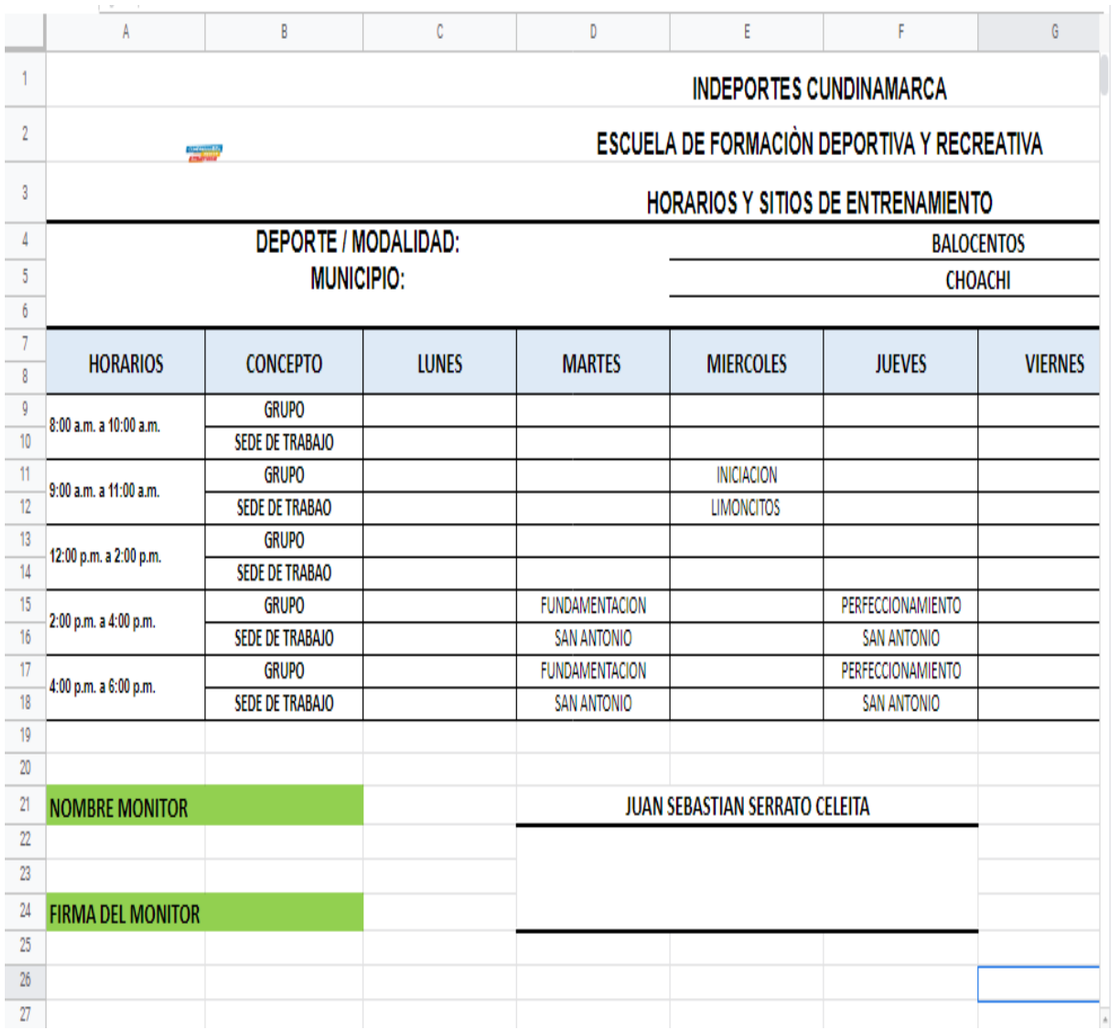


PERFECCIONAMIENTO





HORARIOS Y SITIOS



	A	B	C	D	E	F	G
1					INDEPORTES CUNDINAMARCA		
2					ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA		
3					HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO		
4			DEPORTE / MODALIDAD:		BALOCENTOS		
5			MUNICIPIO:		CHOACHI		
6							
7	HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8							
9	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	GRUPO					
10		SEDE DE TRABAJO					
11	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	GRUPO			INICIACION		
12		SEDE DE TRABAO			LIMONCITOS		
13	12:00 p.m. a 2:00 p.m.	GRUPO					
14		SEDE DE TRABAO					
15	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	GRUPO		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	
16		SEDE DE TRABAJO		SAN ANTONIO		SAN ANTONIO	
17	4:00 p.m. a 6:00 p.m.	GRUPO		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	
18		SEDE DE TRABAJO		SAN ANTONIO		SAN ANTONIO	
19							
20							
21	NOMBRE MONITOR			JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA			
22							
23							
24	FIRMA DEL MONITOR						
25							
26							
27							

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono 749 1205 Ext 1228
www.cundinamarca.gov.co

COBERTURA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS PO				
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	AFRODES MAS
4 AÑOS											
5 AÑOS	1	1		1		1					
6 AÑOS		1				1					
8 AÑOS		1				1					
9 AÑOS		1				1					
10 AÑOS											
11 AÑOS	1	1		1		1					
12 AÑOS		2				2					
13 AÑOS	3	1		3		1					
14 AÑOS	3			3							
15 AÑOS	1	1		1		1					
16 AÑOS											
TOTALES	9	9	0	9	0	9	0	0	0	0	

ASISTENCIAS INICIACIÓN

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES
1	MARIAM MICHEL MORALES	3136078430				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12
2	DAIANA REY SALAMANCA	3228485741				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12
3	ALEJANDRO GORDILLO RE	3228485741				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12
4	DYLAN VASQUEZ TIJARO	3142261480				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12
5																																		0
6																																		0
7																																		0
8																																		0
9																																		0
10																																		0
11																																		0
12																																		0
13																																		0
14																																		0
15																																		0
16																																		0
17																																		0
18																																		0
19																																		0
20																																		0

ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES
1	MARIANA PARADA CASTR	3208535776				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12
2	KARTHERINE ZAMBRANO	3003830372				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12
3	HEILLYN LUCIA BERNAL D	3204023519				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12
4	NELSON FABIAN AYA	3155938414				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1						12
5																																		0
6																																		0
7																																		0
8																																		0
9																																		0
10																																		0
11																																		0
12																																		0
13																																		0
14																																		0
15																																		0
16																																		0
17																																		0
18																																		0
19																																		0
20																																		0
21																																		0
22																																		0
23																																		0
24																																		0
25																																		0

ASISTENCIA PÉRFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: PERFECCIONAMIENTO**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	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	# SE CUM
1	HAWER YARETH QUEVE	3004174028				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	
2	JHONATAN ROJAS B.	3173094246				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	
3	KEVIN BOBADILLA AYA	3154323561				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	
4	ISAAC CORTES RODRIG	3208038292				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	
5	DIEGO ARMANDO MIRA	3232268211				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	
6	ANA SOFIA BOBADILLA	3133482527				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	
7	SARA VALENTINA RIVER	3142637186				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	
8	MAIDY CAGUA GOMEZ	3224301275				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	
9	FELIPE RIVEROS SILVA	3202171548				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	
10	YELENIZ CASTRO CESC	3125282885				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	
11																																		0	
12																																		0	
13																																		0	
14																																		0	
15																																		0	
16																																		0	
17																																		0	
18																																		0	
19																																		0	
20																																		0	

OBLIGACION 5

OBLIGACION 6

INICIACION



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/1/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: GUAYABETAL	Hora: 2:00 PM	Nº de sesión: 1	Nº de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA				Nº de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Realizo actividaes recreativas

Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructo	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			CONOS Y PLATILLOS
1. Hala lacuerda fuerte	Fuerza	Maxima	X	15	
2. De espalda al balón		Explosiva	X	15	
3. Relevos	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Pases de profundidad		Anaerobica	X	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CONOS Y PLATILLOS
2.	Ritmo			
3. Circuito de equilibrio con balon	Equilibrio	X	15	
4. Juegos de aros por colores	Orientación	X	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/6/2022	Lugar: POLOIDEPORT		Municipio:GUAYABETAL		Hora: 2:00 pm	Nº de sesión: 2		Nº de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA						Nº de deportistas:			Edades: 6-8 años
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar ejercicios del driblin de coordinacion									
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente dribling de coordinacion y sus variantes									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto			Convivencia			Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		X	Justicia			Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo			Cumplimiento			Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES							Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión			Introduccion a la clase			X	5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia			llamado a lista			X	5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.			Movilidad Articular			X	5		
4. Calentamiento general			Calentamiento			X	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
			Capacidad	Manifestación				CONOS Y PLATILLOS	
1.			Fuerza	Maxima					
2.				Explosiva					
3. Cuadrupedias			Resistencia	Aerobica		X	10		
4. Conduccion del balon				Anaerobica		X	10		
5.Suicidas			Velocidad	Maxima		X	10		
6.				Desplazamiento					
7. Cambios de velocidad con balon y sin balon				Reacción		X	10		
8.			Flexibilidad	Estatica					
9.				Dinamica					
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.			Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS	
2.			Ritmo						
3. Rayuela			Equilibrio			X	5		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/12/2022	Lugar: POLOIDEPORT	Municipio: UBAQUE		Hora: 2:00 pm	Nº de sesión: 3		Nº de semana: 2
Nombre del Formador:	JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA				Nº de deportistas: 11			Edades: 6-8 años
INICIACIÓN	X		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Desarrollar los tipos de paradas.								
Objetivo Especifico: Ejecuta de forma correcta los diferentes tipos de paradas, en 1 tiempo 2 tiempos y pie pivot.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase		X		5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia		llamado a lista		X		5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.		Movilidad Articular		X		5		
4. Calentamiento general		Calentamiento		X		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn				CONOS Y PLATILLOS	
1.		Fuerza	Maxima					
2.			Explosiva					
3. Cuadrupedias		Resistencia	Aerobica	X		10		
4. Conduccion del balon			Anaerobica	X		10		
5.Suicidas		Velocidad	Maxima	X		10		
6.			Desplazamiento					
7. Cambios de velocidad con balon y sin balon			Reacción	X		10		
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS	
2.		Ritmo						
3. Rayuela		Equilibrio		X		5		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/8/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL	Hora: 3:30 pm	Nº de sesión: 4		Nº de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELELITA			Nº de deportistas:			Edades: 6-8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizo actividaes recreativas						
Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			CONOS Y PLATILLOS
1. Carga a tu compañero	Fuerza	Maxima	X	15	
2. Salto en escalero		Explosiva	X	15	
3. Zigzag de platillos	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Suicidas		Anaerobica	X	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CONOS Y PLATILLOS
2. .	Ritmo			
3. Balances con una pierna	Equilibrio	X	15	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/13/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 5		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA			N° de deportistas:			Edades: 6-8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar ejercicios el pase						
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el pase y sus variantes						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS Y PLATILLOS
1. Saltos a un pie con flexion de rodilla	Fuerza	Maxima	X	10	
2. Burpees		Explosiva	X	10	
3. Cuadrupedias	Resistencia	Aerobica	X	10	
4. Driblin de balon		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CONOS Y PLATILLOS
2. .	Ritmo			
3. Balances con una pierna	Equilibrio	X	5	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/14/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 6		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					N° de deportistas:			Edades: 6-8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar ejercicios del doble ritmo								
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el droble ritmo y sus variantes								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase		X		5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia		llamado a lista		X		5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.		Movilidad Articular		X		5		
4. Calentamiento general		Calentamiento		X		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn				CONOS Y PLATILLOS	
1. Saltos a un pie con flexion de rodilla		Fuerza	Maxima	X		10		
2. Burpees			Explosiva	X		10		
3. Cuadrupedias		Resistencia	Aerobica	X		10		
4. Driblin de balon			Anaerobica	X		10		
5.		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento					
7.			Reacción					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS	
2. .		Ritmo						
3. Balances con una pierna		Equilibrio		X		5		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/15/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 2:00 PM	Nº de sesión: 7		Nº de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					Nº de deportistas:			Edades: 6-8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizo actividaes recreativas								
Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase		X	5 CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de asistencia	llamado a lista		X	5
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructo	Movilidad Articular		X	5
4. Calentamiento general	Calentamiento		X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS Y PLATILLOS
1. Hala lacuerda fuerte	Fuerza	Maxima	X	15	
2. De espalda al balón		Explosiva	X	15	
3. Relevos	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Pases de profundidad		Anaerobica	X	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CONOS Y PLATILLOS
2.	Ritmo			
3. Circuito de equilibrio con balon	Equilibrio	X	15	
4. Juegos de aros por colores	Orientación	X	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			



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

Fecha:	12/20/2022	Lugar:		Municipio: GUAYABETAL		Hora: 2:00 pm	Nº de sesión: 8		Nº de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA						Nº de deportistas:			Edades: 6-8 años
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar ejercicios del drible velocidad									
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el drible y sus variantes									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto				Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		X		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo				Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES							Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión				Introduccion a la clase		X	5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia				llamado a lista		X	5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.				Movilidad Articular		X	5		
4. Calentamiento general				Calentamiento		X	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
				Capacidad	Manifestaciòn			CONOS Y PLATILLOS	
1. Saltos a un pie con flexion de rodilla				Fuerza	Maxima	X	10		
2. Burpees					Explosiva	X	10		
3. Cuadrupedias				Resistencia	Aerobica	X	10		
4. Driblin de balon					Anaerobica	X	10		
5.				Velocidad	Maxima				
6.					Desplazamiento				
7.					Reacciòn				
8.				Flexibilidad	Estatica				
9.					Dinamica				
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.				Acoplamiento				CONOS Y PLATILLOS	
2. .				Ritmo					
3. Balances con una pierna				Equilibrio		X	5		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/21/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: GUAYABETAL	Hora: 2:00 pm	Nº de sesión: 9		Nº de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA			Nº de deportistas:			Edades: 6-8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar ejercicios del drible orientados a la coordinación.						
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el drible y sus variantes						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS Y PLATILLOS
1. sentadilla, flexiones, plancha, zancada frontal	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. subir escaleras correindo, saltar la cuerda, acel	Velocidad	Maxima		10	
6. zigzag		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CONOS Y PLATILLOS
2.	Ritmo			
3.Camino trote y corro sin salirme d la linea	Equilibrio		10	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/22/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: GUAYABETAL	Hora: 2:00 PM	Nº de sesión: 10	Nº de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA			Nº de deportistas:		Edades: 6-8 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizo actividaes recreativas

Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO FORMATO DE ASISITENCIA, SILBATO, CRONOMETRO Y CONOS
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructo	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS, SILBATO, CRONOMETRO, ESCALERAS DE COORDINACION BALONES
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cuadrupedias	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Conduccion del balon		Anaerobica	X	15	
5.Suicidas	Velocidad	Maxima	X	15	
6.		Desplazamiento			
7. Cambios de velocidad con balon y sin balon		Reacción	X	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS, SILBATO, CRONOMETRO, ESCALERAS DE COORDINACION BALONES
1.	Acoplamiento		15	
2.	Ritmo			
3. Rayuela	Equilibrio	X		
4. Esquivo los conos	Orientación	X	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			

FUNDAMENTACION



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

Fecha:	11/1/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					N° de deportistas:			Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizo actividaes recreativas								
Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instruct	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS Y PLATILLOS
1. Hala lacuerda fuerte	Fuerza	Maxima	X	15	
2. De espalda al balón		Explosiva	X	15	
3. Relevos	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Pases de profundidad		Anaerobica	X	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CONOS Y PLATILLOS
2.	Ritmo			
3. Circuito de equilibrio con balon	Equilibrio	X	15	
4. Juegos de aros por colores	Orientación	X	15	
5.	Diferenciación			



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

Fecha:	12/7/2022	Lugar: POLOIDEPORTI	Municipio: UBAQUE		Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador:	JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA				N° de deportistas: 11			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	X		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Desarrollar los tipos de paradas.								
Objetivo Especifico: Ejecuta de forma correcta los diferentes tipos de paradas, en 1 tiempo 2 tiempos y pie pivot.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase		X		5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia		llamado a lista		X		5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.		Movilidad Articular		X		5		
4. Calentamiento general		Calentamiento		X		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn				CONOS Y PLATILLOS	
1.		Fuerza	Maxima					
2.			Explosiva					
3. Cuadrupedias		Resistencia	Aerobica	X		10		
4. Conduccion del balon			Anaerobica	X		10		
5.Suicidas		Velocidad	Maxima	X		10		
6.			Desplazamiento					
7. Cambios de velocidad con balon y sin balon			Reacción	X		10		
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS	



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

Fecha:	12/8/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL	Hora: 3:30 pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELELITA				N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizo actividaes recreativas						
Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS Y PLATILLOS
1. Carga a tu compañero	Fuerza	Maxima	X	15	
2. Salto en escalero		Explosiva	X	15	
3. Zigzag de platillos	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Suicidias		Anaerobica	X	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CONOS Y PLATILLOS



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/15/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 5		N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					N° de deportistas:			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar ejercicios el pase								
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el pase y sus variantes								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn		X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase			X	5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia		llamado a lista			X	5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.		Movilidad Articular			X	5		
4. Calentamiento general		Calentamiento			X	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn				CONOS Y PLATILLOS	
1. Saltos a un pie con flexion de rodilla		Fuerza	Maxima		X	10		
2. Burpees			Explosiva		X	10		
3. Cuadrupedias		Resistencia	Aerobica		X	10		
4. Driblin de balon			Anaerobica		X	10		
5.		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento					
7.			Reacciòn					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS	



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

Fecha:	11/16/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 6		N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					N° de deportistas:			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar ejercicios del doble ritmo								
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el droble ritmo y sus variantes								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto			Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	X		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo			Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión			Introduccion a la clase		X	5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia			llamado a lista		X	5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.			Movilidad Articular		X	5		
4. Calentamiento general			Calentamiento		X	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
			Capacidad	Manifestación			CONOS Y PLATILLOS	
1. Saltos a un pie con flexion de rodilla			Fuerza	Maxima	X	10		
2. Burpees				Explosiva	X	10		
3. Cuadrupedias			Resistencia	Aerobica	X	10		
4. Driblin de balon				Anaerobica	X	10		
5.			Velocidad	Maxima				
6.				Desplazamiento				
7.				Reacción				
8.			Flexibilidad	Estatica				
9.				Dinamica				
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.			Acoplamiento				CONOS Y PLATILLOS	



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

Fecha:	11/17/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 7		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					N° de deportistas:			Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	X		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizo actividaes recreativas								
Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn		
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio			Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase		X		5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de asistencia		llamado a lista		X		5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructo		Movilidad Articular		X		5		
4. Calentamiento general		Calentamiento		X		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn				CONOS Y PLATILLOS	
1. Hala lacuerda fuerte		Fuerza	Maxima	X		15		
2. De espalda al balón			Explosiva	X		15		
3. Relevos		Resistencia	Aerobica	X		15		
4. Pases de profundidad			Anaerobica	X		15		
5.		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento					
7.			Reacciòn					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS	
2.		Ritmo						
3. Circuito de equilibrio con balon		Equilibrio		X		15		
4. Juegos de aros por colores		Orientación		X		15		
5.		Diferenciación						



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

Fecha:	12/20/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					N° de deportistas:			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar ejercicios del drible velocidad								
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el drible y sus variantes								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina			Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento			Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase			X	5		CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de Asistencia		llamado a lista			X	5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.		Movilidad Articular			X	5		
4. Calentamiento general		Calentamiento			X	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO
		Capacidad	Manifestaciòn					CONOS Y PLATILLOS
1. Saltos a un pie con flexion de rodilla		Fuerza	Maxima		X	10		
2. Burpees			Explosiva		X	10		
3. Cuadrupedias		Resistencia	Aerobica		X	10		
4. Driblin de balon			Anaerobica		X	10		
5.		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento					
7.			Reacciòn					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1.		Acoplamiento						CONOS Y PLATILLOS



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

Fecha:	12/21/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 9		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					N° de deportistas:			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar ejercicios del drible orientados a la coordinación.								
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el drible y sus variantes								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PLATILLOS	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase		X		5		
2. Toma de Asistencia		llamado a lista		X		5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.		Movilidad Articular		X		5		
4. Calentamiento general		Calentamiento		X		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PLATILLOS	
		Capacidad	Manifestaciòn					
1. sentadilla, flexiones, plancha, zancada frontal		Fuerza	Maxima			10		
2.			Explosiva					
3.		Resistencia	Aerobica					
4.			Anaerobica					
5. subir escaleras correindo, saltar la cuerda, acel		Velocidad	Maxima			10		
6. zigzag			Desplazamiento			10		
7.			Reacciòn					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PLATILLOS	
1.		Acoplamiento						



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/22/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 10		N° de semana: 4
Nombre del Formador:	JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA				N° de deportistas:			Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Realizo actividaes recreativas								
Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn		
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO FORMATO DE ASISITENCIA, SILBATO, CRONOMETRO Y CONOS		
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase		X	5			
2. Toma de asistencia		llamado a lista		X	5			
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instruct		Movilidad Articular		X	5			
4. Calentamiento general		Calentamiento		X	5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS, SILBATO, CRONOMETRO, ESCALERAS DE COORDINACION BALONES		
		Capacidad	Manifestación					
1.		Fuerza	Maxima					
2.			Explosiva					
3. Cuadrupedias		Resistencia	Aerobica	X	15			
4. Conduccion del balon			Anaerobica	X	15			
5.Suicidas		Velocidad	Maxima	X	15			
6.			Desplazamiento					
7. Cambios de velocidad con balon y sin balon			Reacción	X	15			
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS, SILBATO, CRONOMETRO, ESCALERAS DE COORDINACION BALONES		
1.		Acoplamiento			15			
2.		Ritmo						
3. Rayuela		Equilibrio		X				
4. Esquivo los conos		Orientación		X	15			
5.		Diferenciación						

PERFECCIONAMIENTO



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

Fecha:	12/1/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 4:00 PM	Nº de sesión: 1		Nº de semana: 1	
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					Nº de deportistas:			Edades: 13-17 AÑOS	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: Realizo actividaes recreativas									
Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instruct	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			CONOS Y PLATILLOS
1. Hala lacuerda fuerte	Fuerza	Maxima	X	15	
2. De espalda al balón		Explosiva	X	15	
3. Relevos	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Fases de profundidad		Anaerobica	X	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CONOS Y PLATILLOS
2.	Ritmo			
3. Circuito de equilibrio con balon	Equilibrio	X	15	
4. Juegos de aros por colores	Orientación	X	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				CONOS Y PLATILLOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/6/2022	Lugar: POLOIDEPORT	Municipio:GUAYABETAL		Hora: 4:00 pm	Nº de sesión: 2		Nº de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					Nº de deportistas:			Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar ejercicios del driblin de coordinaion								
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente dribling de coordinacion y sus variantes								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase		X		5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia		llamado a lista		X		5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.		Movilidad Articular		X		5		
4. Calentamiento general		Calentamiento		X		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación				CONOS Y PLATILLOS	
1.		Fuerza	Maxima					
2.			Explosiva					
3. Cuadrupedias		Resistencia	Aerobica	X		10		
4. Conduccion del balon			Anaerobica	X		10		
5.Suicidas		Velocidad	Maxima	X		10		
6.			Desplazamiento					
7. Cambios de velocidad con balon y sin balon			Reacción	X		10		
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS	
2.		Ritmo						
3. Rayuela		Equilibrio		X		5		
4. Esquivo los conos		Orientación		X		5		
5.		Diferenciación						
6.		Reacción						
7		Adaptación						



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/7/2022	Lugar: POLOIDEPORT		Municipio: UBAQUE		Hora: 4:00 pm	Nº de sesión: 3		Nº de semana: 2
Nombre del Formador:		JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA				Nº de deportistas: 11			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Desarrollar los tipos de paradas.									
Objetivo Especifico: Ejecuta de forma correcta los diferentes tipos de paradas, en 1 tiempo 2 tiempos y pie pivot.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto			Convivencia			Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		X	Justicia			Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo			Cumplimiento			Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES							Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión			Introduccion a la clase			X	5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia			llamado a lista			X	5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.			Movilidad Articular			X	5		
4. Calentamiento general			Calentamiento			X	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES			Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
			Capacidad	Manifestación				CONOS Y PLATILLOS	
1.			Fuerza	Maxima					
2.				Explosiva					
3. Cuadrupedias			Resistencia	Aerobica		X	10		
4. Conduccion del balon				Anaerobica		X	10		
5.Suicidas			Velocidad	Maxima		X	10		
6.				Desplazamiento					
7. Cambios de velocidad con balon y sin balon				Reacción		X	10		
8.			Flexibilidad	Estatica					
9.				Dinamica					
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.			Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS	
2.			Ritmo						
3. Rayuela			Equilibrio			X	5		
4. Esquivo los conos			Orientación			X	5		
5.			Diferenciación						
6.			Reacción						
7.			Adaptación						



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/8/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 4		N° de semana: 2	
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELELITA					N° de deportistas:			Edades: 13 a 17 años	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Realizo actividaes recreativas									
Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia		Autodisciplina			Participación	X	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento			Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		X	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase		X		5	CONOS Y PLATILLOS		
2. Toma de Asistencia		llamado a lista		X		5			
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.		Movilidad Articular		X		5			
4. Calentamiento general		Calentamiento		X		5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación				CONOS Y PLATILLOS		
1. Carga a tu compañero		Fuerza	Maxima	X		15			
2. Salto en escalero			Explosiva	X		15			
3. Zigzag de platillos		Resistencia	Aerobica	X		15			
4. Suicidas			Anaerobica	X		15			
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.		Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS		
2. .		Ritmo							
3. Balances con una pierna		Equilibrio		X		15			
4. Balance con una pierna lanzando		Orientación		X		15			
5.		Diferenciación							
6.		Reacción							
7.		Adaptación							



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/13/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Realizar ejercicios el pase						
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el pase y sus variantes						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			CONOS Y PLATILLOS
1. Saltos a un pie con flexion de rodilla	Fuerza	Maxima	X	10	
2. Burpees		Explosiva	X	10	
3. Cuadrupedias	Resistencia	Aerobica	X	10	
4. Driblin de balon		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CONOS Y PLATILLOS
2. .	Ritmo			
3. Balances con una pierna	Equilibrio	X	5	
4. Balance con una pierna lanzando	Orientación	X	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/14/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL	Hora: 4:00 pm	Nº de sesión: 6		Nº de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA			Nº de deportistas:			Edad: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar ejercicios del doble ritmo						
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el droble ritmo y sus variantes						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase	X	5		CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de Asistencia		llamado a lista	X	5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.		Movilidad Articular	X	5		
4. Calentamiento general		Calentamiento	X	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación				CONOS Y PLATILLOS
1. Saltos a un pie con flexion de rodilla	Fuerza	Maxima	X	10		
2. Burpees		Explosiva	X	10		
3. Cuadrupedias	Resistencia	Aerobica	X	10		
4. Driblin de balon		Anaerobica	X	10		
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS
2. .	Ritmo					
3. Balances con una pierna	Equilibrio		X	5		
4. Balance con una pierna lanzando	Orientación		X	5		
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					



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

Fecha: 12/15/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA			N° de deportistas:		Edades: 13 - 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:	Realizo actividaes recreativas
Objetivo Especifico:	Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):	

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	CONOS Y PLATILLOS
2. Toma de asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instruct	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			CONOS Y PLATILLOS
1. Hala lacuerda fuerte	Fuerza	Maxima	X	15	
2. De espalda al balón		Explosiva	X	15	
3. Relevos	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Pases de profundidad		Anaerobica	X	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CONOS Y PLATILLOS
2.	Ritmo			
3. Circuito de equilibrio con balon	Equilibrio	X	15	
4. Juegos de aros por colores	Orientación	X	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				CONOS Y PLATILLOS



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

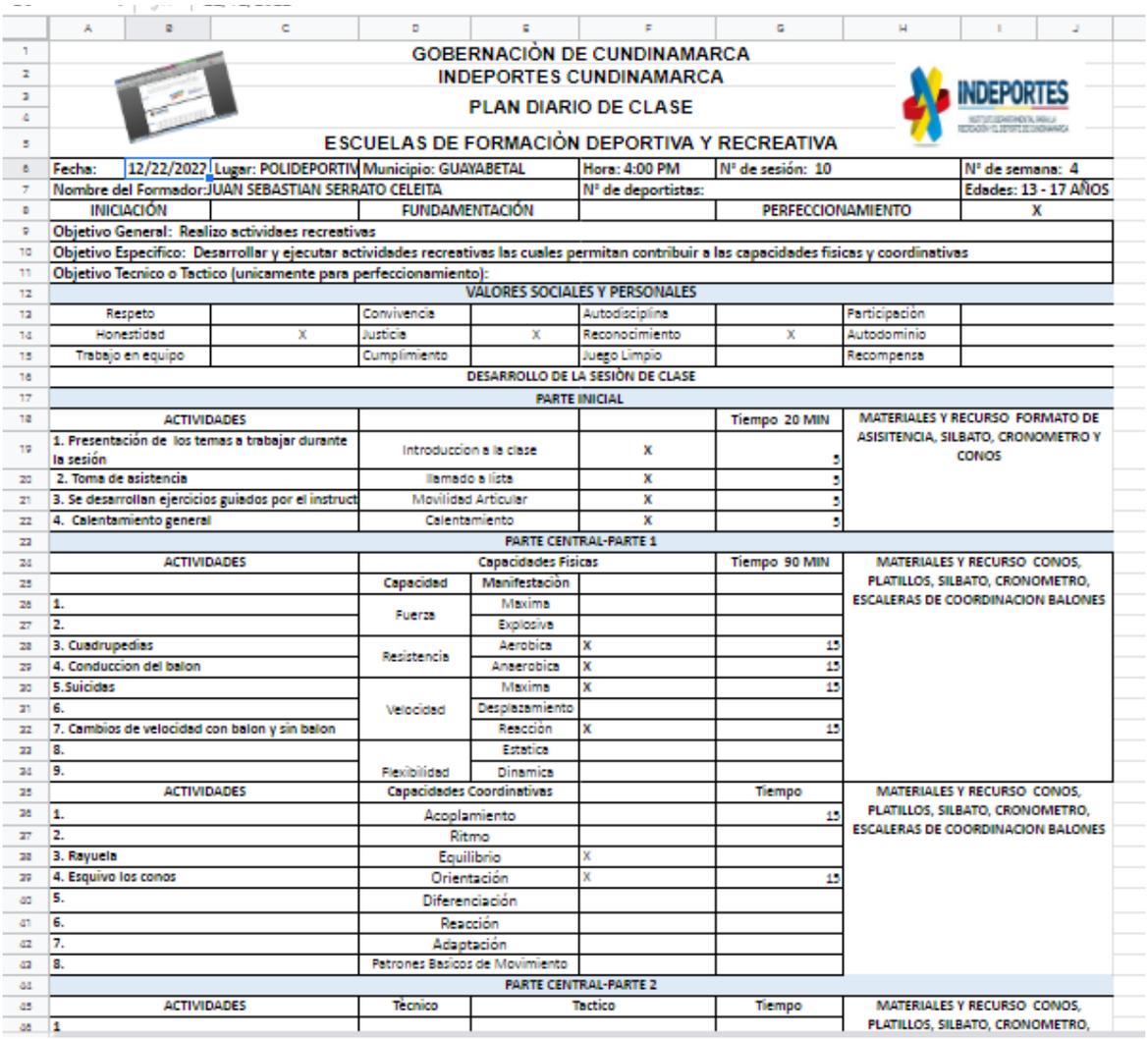
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/20/2022	Lugar:	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 4:00 pm	Nº de sesión: 8		Nº de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					Nº de deportistas:			Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar ejercicios del drible velocidad								
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el drible y sus variantes								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión		Introduccion a la clase		X		5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia		llamado a lista		X		5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.		Movilidad Articular		X		5		
4. Calentamiento general		Calentamiento		X		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación				CONOS Y PLATILLOS	
1. Saltos a un pie con flexion de rodilla		Fuerza	Maxima	X		10		
2. Burpees			Explosiva	X		10		
3. Cuadrupedias		Resistencia	Aerobica	X		10		
4. Driblin de balon			Anaerobica	X		10		
5.		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento					
7.			Reacción					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					CONOS Y PLATILLOS	
2. .		Ritmo						
3. Balances con una pierna		Equilibrio		X		5		
4. Balance con una pierna lanzando		Orientación		X		5		
5.		Diferenciación						
6.		Reacción						
7.		Adaptación						



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

Fecha:	12/21/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 9		N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA					N° de deportistas:			Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar ejercicios del drible orientados a la coordinación.								
Objetivo Especifico: Ejecutar correctamente el drible y sus variantes								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto			Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	X		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo			Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión			Introduccion a la clase		X	5	CONOS Y PLATILLOS	
2. Toma de Asistencia			llamado a lista		X	5		
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instructor.			Movilidad Articular		X	5		
4. Calentamiento general			Calentamiento		X	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación				CONOS Y PLATILLOS	
1. sentadilla, flexiones, plancha, zancada frontal		Fuerza	Maxima			10		
2.			Explosiva					
3.		Resistencia	Aerobica					
4.			Anaerobica					
5. subir escaleras correindo, saltar la cuerda, acel		Velocidad	Maxima			10		
6. zigzag			Desplazamiento			10		
7.			Reacción					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.			Acoplamiento				CONOS Y PLATILLOS	
2.			Ritmo					
3.Camino trote y corro sin salirme d la linea			Equilibrio			10		
4.			Orientación					
5.			Diferenciación					
6.			Reacción					
7. Movimientos multiples			Adaptación			10		



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

Fecha:	12/22/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: GUAYABETAL		Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 10		N° de semana: 4
Nombre del Formador:	JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA				N° de deportistas:			Edades: 13 - 17 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizo actividaes recreativas								
Objetivo Especifico: Desarrollar y ejecutar actividades recreativas las cuales permitan contribuir a las capacidades fisicas y coordinativas								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO FORMATO DE ASISITENCIA, SILBATO, CRONOMETRO Y CONOS
1. Presentación de los temas a trabajar durante la sesión	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	llamado a lista	X	5	
3. Se desarrollan ejercicios guiados por el instruct	Movilidad Articular	X	5	
4. Calentamiento general	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

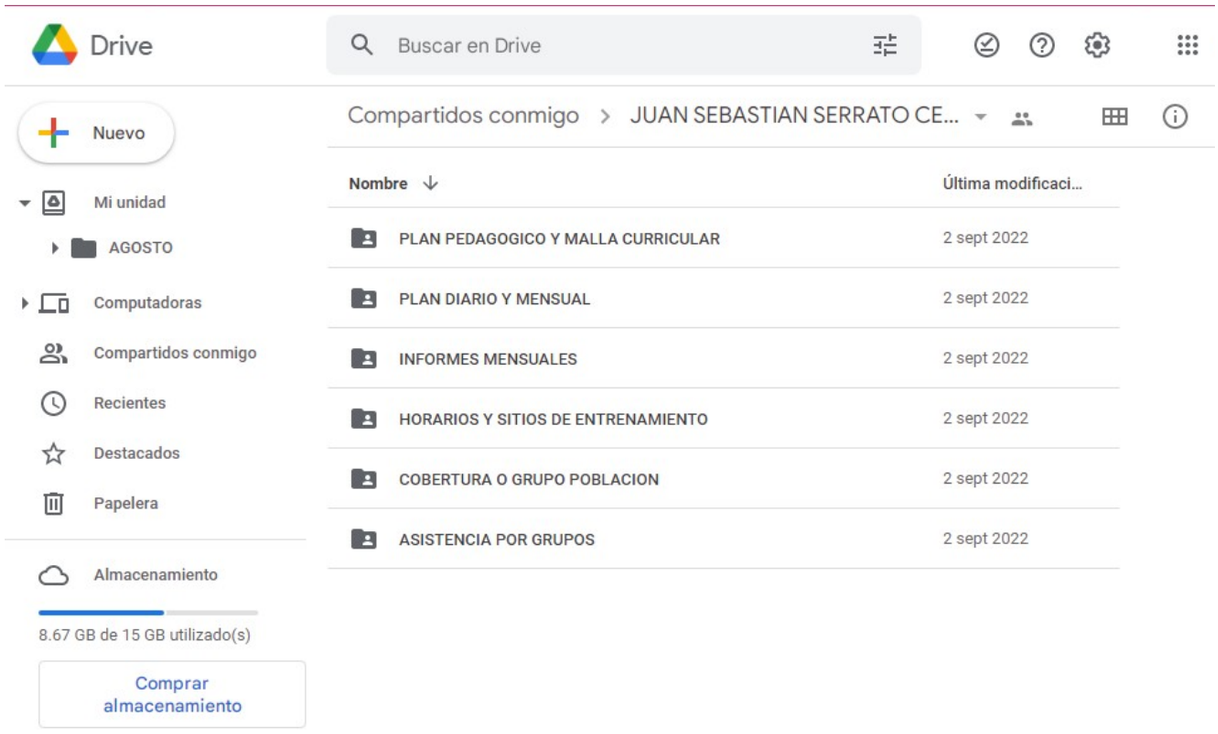
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS, SILBATO, CRONOMETRO, ESCALERAS DE COORDINACION BALONES
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cuadrupedias	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Conduccion del balon		Anaerobica	X	15	
5.Suicidas	Velocidad	Maxima	X	15	
6.		Desplazamiento			
7. Cambios de velocidad con balon y sin balon		Reacción	X	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS, SILBATO, CRONOMETRO, ESCALERAS DE COORDINACION BALONES
1.	Acoplamiento		15	
2.	Ritmo			
3. Rayuela	Equilibrio	X		
4. Esquivo los conos	Orientación	X	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS, SILBATO, CRONOMETRO,
1				

OBLIGACION 7



OBLIGACION 8

INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE 2022

MES			DICIEMBRE		MUNICIPIO: GUAYABETAL		
LUGAR:			ESTADIO MUNICIPAL / Y ESTADIO SABANILLA		HORARIO DE PRACTICA:	LUNES, MARTES ,MIERCOLES,JUEVES,VIERNES	
NIVEL			INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES			DICIEMBRE		OCTUBRE	OCTUBRE	
DESARROLLO INTEGRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	CUMPLIMIENTO A LA SESION			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA	SOCIALIZACION SESIONES DE ENTRENAMIENTO			
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	INTEGRACION EN SESIONES	DESARROLLO DE LAS SESIONES		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACION	SESION ACTIVA			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	RECONOCER EJERCICIOS A REALIZAR			
			MOVILIDAD ARTICULAR	EJERCICIOS DINAMICOS			
			CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DINAMICOS			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO	DESPLAZAMIENTOS			
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION	TRABAJO DE COORDINACION			
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TECNICOS	CONDUCCION	EJERCICIOS DINAMICOS			
			CONTROL DEL BALON	PREDEPORTIVO			
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	VUELTA A LA CALMA			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLAS SOBRE EL DESARROLLO DE LA SESION			



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE 2022

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: GUAYABETAL		
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL Y ESTADIO SABANILLA	HORARIO DE PRACTICA:		LUNES, MARTES ,MIERCOLES,JUEVES,VIERNES
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE		DICIEMBRE
DESARROLLO NEURONAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD		CUMPLIMIENTO A LA SESION		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA		SOCIALIZACION SESIONES DE ENTRENAMIENTO		
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		DESARROLLO DE LAS SESIONES		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN		SESION ACTIVA		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE BASICA	INICIO	INTRODUCCION		RECONOCER EJECICIOS A REALIZAR		
			MOVILIDAD ARTICULAR		EJERCICIOS DINAMICOS		
			CALENTAMIENTO		EJERCICIOS DINAMICOS		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO		DESPLAZAMIENTOS		
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION		TRABAJO DE COORDINACION		
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TECNICOS	CONDUCCION		EJERCICIOS DINAMICOS		
			CONTROL DEL BALON		PREDEPORTIVO		
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	VUELTA A LA CALMA	VUELTA A LA CAMA		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLAS SOBRE EL DESARROLLO DE LA SESION			

OBLIGACIÓN 9

FESTIVALES DE ESCUELAS

OBLIGACION 10



Página 1 de 1

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GUAYABETAL
NIT. 800094701-1

SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y ECONOMICO

CÓDIGO: F-FO-01
CODIGO T.R.D.
VERSION: 3
ACTUALIZACION: 02/01/2020
TD. CERTIFICACION
ESTADO: CONTROLADO

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO DEL MUNICIPIO DE GUAYABETAL CUNDINAMARCA

CERTIFICA.

Que **JUAN SEBASTIAN SERRATO CELEITA** identificado con la cédula de ciudadanía **No 1.077.942.021** de **UNE**, presta sus servicios como Formador del Componente "Deporte Formativo y Escolar" de Indeportes Cundinamarca en la **ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO,** durante el periodo comprendido entre el 1 al 22 de DICIEMBRE de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato de Indeportes, lugar de sesiones de entrenamiento **Vereda SAN ANTONIO Y LIMONCITOS.**

Y entrego la debida implementación a la administración municipal, quedando a paz y salvo en todo aspecto.

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

MARTHA PATRICIA RINCON REY
Secretaria de Desarrollo Social y Económico

Redacto: **Nixon Camilo Duran Fandiño**
Reviso: **Martha Patricia Rincón Rey**
Aprobó: **DR. Sonia Yamile Moreno Baquero**

GUAYABETAL UN CAMBIO POSITIVO PARA TODOS
Email: alcaldia@guayabetal-cundinamarca.gov.co
Tel: +57(091)8495001 – 322 348 6084
Carrera 3 N° 3-13 Palacio Municipal
Guayabetal-Cundinamarca-Colombia

ALCALDIA MUNICIPAL DE GUAYABETAL
UN CAMBIO POSITIVO PARA TODOS
SONIA MORENO - ALCALDESA 2020 - 2023

OBLIGACION 11

OBLIGACION 12

CAPACITACION



Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Juan Sebastian Serrato Celeita

C.C 1.077.942.021

Participó y completó con éxito el Módulo de Fundamentos Generales del curso Virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 29 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional



Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Juan Sebastian Serrato Celeita

C.C 1.077.942.021

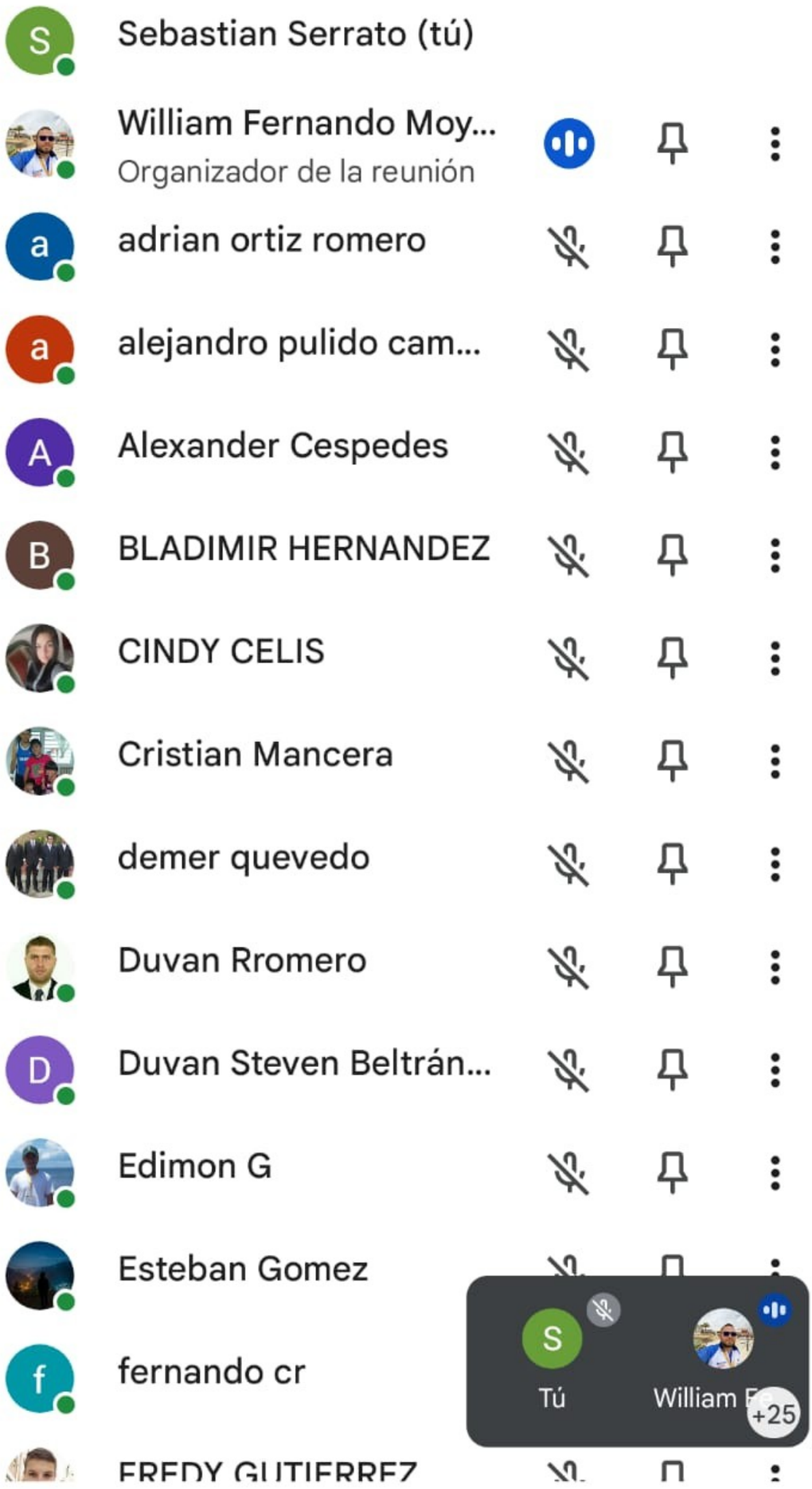
Participó y completó con éxito los 8 módulos del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

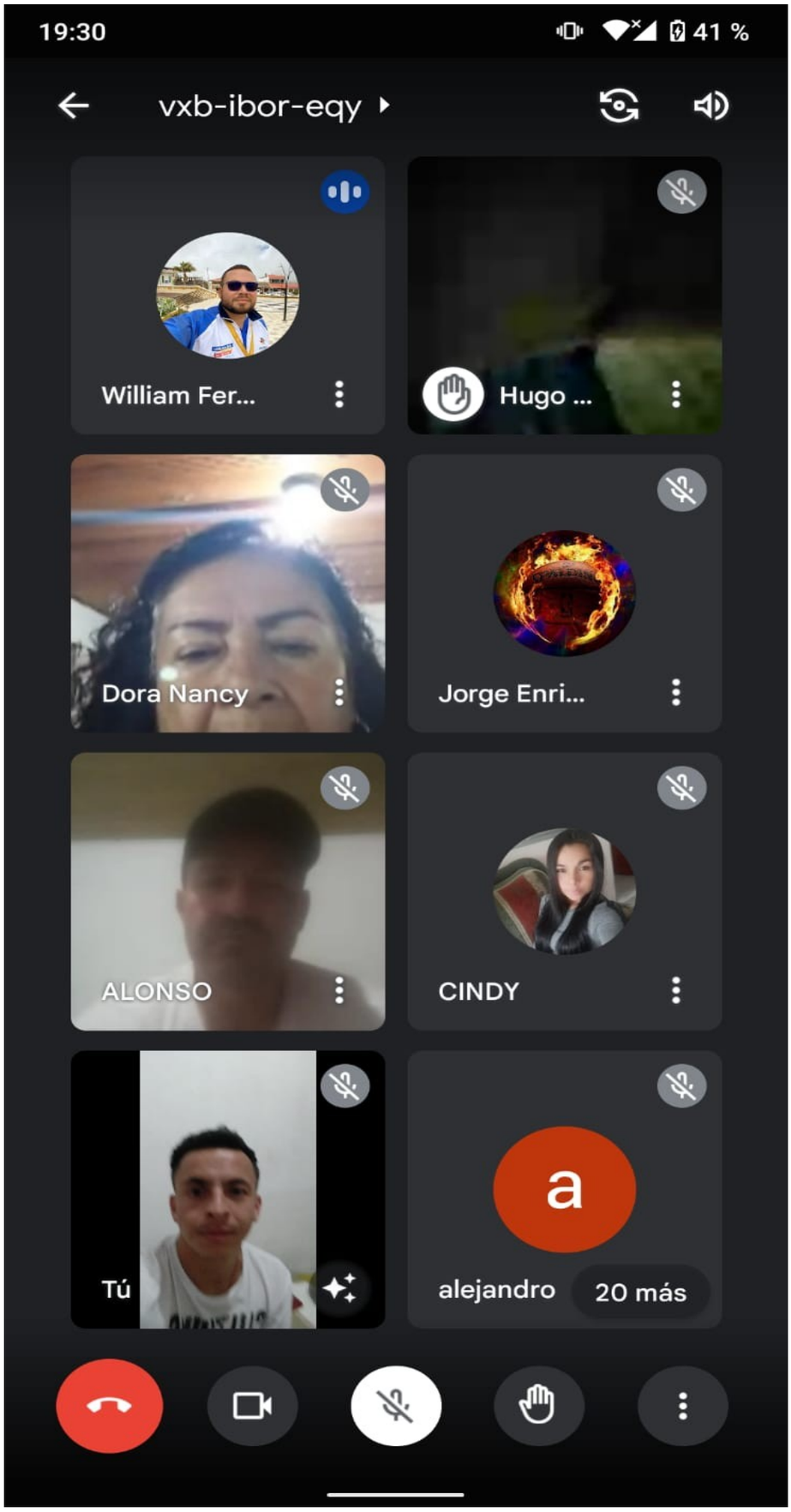
MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 29 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

REUNIÓN VIRTUAL

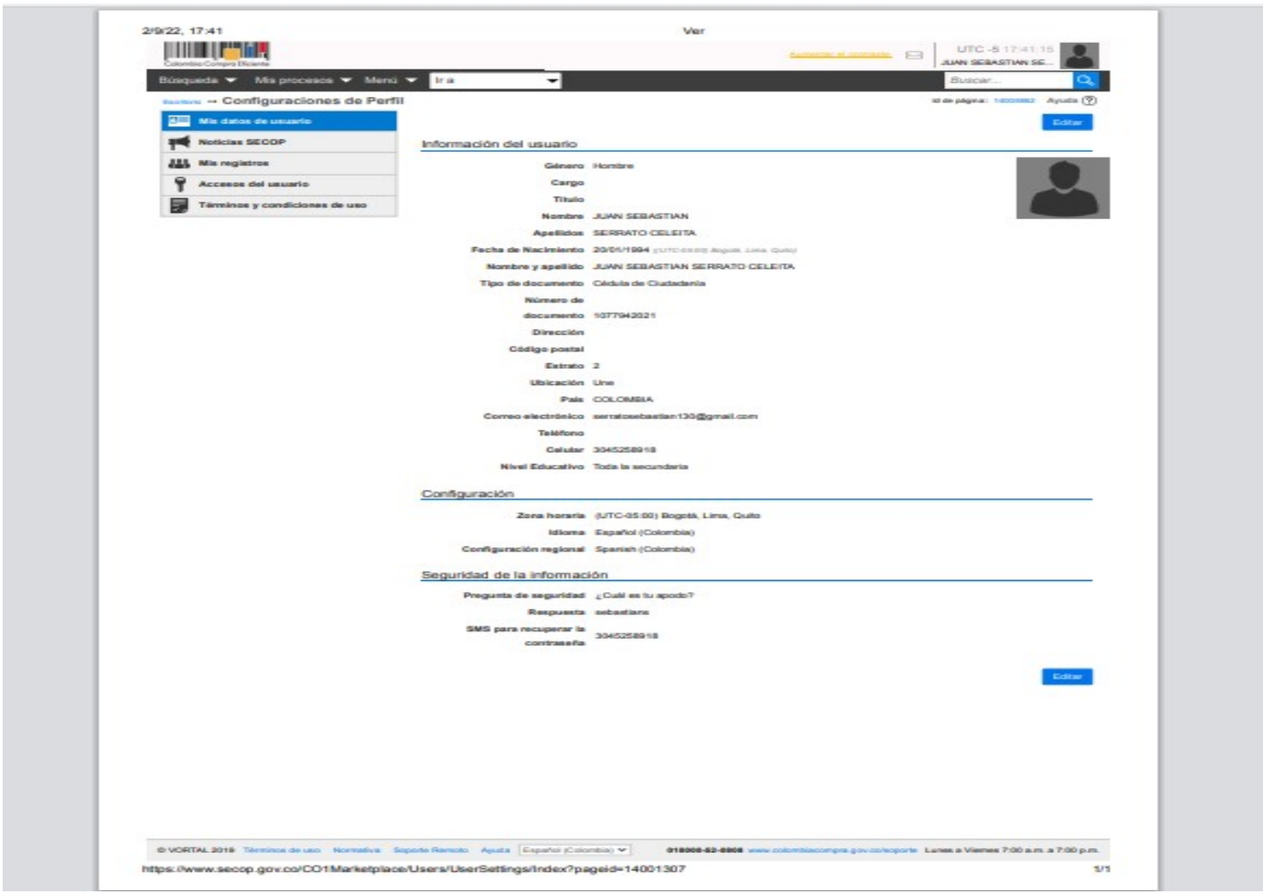

Sebastian Serrato (tú)
William Fernando Moy...
Organizador de la reunión
adrian ortiz romero
alejandro pulido cam...
Alexander Cespedes
BLADIMIR HERNANDEZ
CINDY CELIS
Cristian Mancera
demer quevedo
Duvan Rromero
Duvan Steven Beltrán...
Edimon G
Esteban Gomez
fernando cr
Tú
+25


19:30
41 %
vxb-ibor-eqy
William Fer...
Hugo ...
Dora Nancy
Jorge Enri...
ALONSO
CINDY
Tú
a
alejandro
20 más

OBLIGACION 13

No se evidencia para este mes el formato FUID

OBLIGACION 14



OBLIGACION 15