INFORME ACTIVIDADES COTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 320 DE 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	***INFORME FINAL***
FLOR ÁNGELA GARZÓN SÁNCHEZ	*SUPERVISOR*

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIOS	*Choconta*
FECHA DEL INFORME	*24 de diciembre*
PERIODO DEL INFORME	*09 de febrero al 23 de diciembre del 2022*
CONTRATISTA	*Jhon Edison Matamoros Riaño*

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrató de Prestación de servicios No. 320 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrató por el tiempo de 11 meses.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrató estas son las actividades más relevantes durante el periodo 09 de febrero al 23 de diciembre del 2022

Realice la respectiva organización, planeación y dirección a la comunidad del municipio de choconta durante los 11 meses, donde realicé la debida convocatoria para toda la población, más específicamente en la vereda de hato fiero alto y bajo la cual fue donde se desarrolló la escuela de formación deportiva en baloncesto. De esta misma forma la Institución educativa colegio agro industrial Santiago de choconta me facilito las instalaciones para realizar la convocatoria para todos los niños y jóvenes que salieron beneficiados con esta convocatoria. Logre llegar a los diferentes niveles de formación, los cuales pertenecieron de forma directa a la escuela, como lo son los niveles de iniciación, hasta el nivel de perfeccionamiento. También entregué los respectivos formatos de inscripción a los niños y jóvenes que fueron llegando a los entrenamientos, donde realizaron la inscripción correcta, ya que sin esta debida inscripción la persona no podía inicial las sesiones de entrenamiento en la escuela deformación.

Presente en el tiempo estipulado la respectiva malla curricular y plan pedagógico

en el deporte especifico de baloncesto para un cubrimiento completo de los once meses del contrató, el cual fue el que lleve a cabo en la escuela de formación deportiva en la vereda de hato fiero alto y bajo del municipio de choconta.
De la misma forma realicé los respetivos puntos y objetivos que se tuvieron para estos once meses en plan pedagógico y en la malla pedagógica, donde obtuve grandes avances con los niños y jóvenes a los cuales se les realizó las sesiones deentrenamiento, de lo cual se tuvo un gran impacto positivo en esta comunidad.

Desarrolle y obtuve la cobertura respecto al cumplimiento que se había organizado para estos once meses, siguiendo los objetivos que se tenían de acuerdoa la malla pedagógica y el plan pedagógico.
De acuerdo a esto durante estos once meses el impacto a la comunidad del municipio de choconta con la escuela de formación deportiva en baloncesto dirigida por INDEPORTES, se pudo cumplir en su totalidad con todo el desarrollo delas actividades planteadas en el plan pedagógico y la malla curricular, ya que se realizaron las actividades plantadas para el tiempo estipulado de entrenamiento presencial con la comunidad.
El plan pedagógico y la malla curricular lo subí correctamente en el DRIVE exigido por el gestor provincial, donde el gestor tiene la posibilidad de corregir o darle un vistazo para cualquier inquietud o modificación que se tenga respecto a estos documentos.

Logre la cobertura requerida de niños y jóvenes para la escuela de baloncesto en la vereda de hato fiero alto y bajo del municipio de choconta. De acuerdo a los lineamientosde planeación que permitieron la consecución y conformación de cada uno de los grupos, a los cuales se les inicio con las sesiones de entrenamiento presenciales desde el primer mes hasta el último mes del contrató. Todo esto lo logre con elapoyo de la alcaldía municipal más específicamente del directora de deportes, la licenciada Aurora Cabrera y la institución educativa colegio agro industrial, el cual me hizo entrega de los espacios deportivos adecuados, donde se realizaron las respectivas sesiones de entrenamiento durante los once meses, donde se beneficiaron y se apoyaron a muchos niños y jóvenes de lacomunidad. También se llegó al acuerdo con la comunidad en los horarios más óptimos, para poder darles la mayor facilidad a todos los niños y jóvenes que pertenecieron a la escuela.

Participé siempre llevando la imagen de Indeportes de la mejor manera en las diferentes actividades que realicé durante los once meses, como lo fueron en cada una de las sesiones de entrenamiento de forma presencial con todos los niños y jóvenes del municipio de choconta en la vereda de hato fiero alto y bajo y de la misma manera cada evento organizado por Indeportes o la alcaldía del municipio de choconta.

Prepare todos los planes de clases requeridos por Indeportes durante los once meses del contrató, donde realicé las respectivas sesiones para cada una de las diferentes categorías como lo son Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. También cumplí con los horarios y lugares de trabajo establecidos por el director de deportes del municipio y el gestor provincial, donde se trabajó de forma presencial y pude cumplir con las sesiones requeridas. También distribuí las categorías como lo son Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, durante los días lunes,

miéícoles y viernes, en horarios de doce del mediodía a seis de la tarde, donde todos los niños y jóvenes del municipio lograron asistir a las sesiones de entrenamiento y no se les cruzo con los horarios del colegio.

Realice la entrega de los documentos pertinentes requeridos por Indeportes, donde siempre cargue a la plataforma y entregué de forma física toda la documentación necesaria y requerida, para no tener ningún inconveniente al momento de finalizar el periodo. Durante el primer mes hasta el decimo primer mes de contrató siempre continúe con la recolección y el diligenciamiento de la documentación enviada por Indeportes de los formatos de inscripción que requieren los niños y jóvenes para poder pertenece a la escuela de formación deportiva en la vereda de hato fiera alto y bajo, durante los 0nce meses las prácticas se realizaron de forma presencial.
También continúe con el acercamiento durante todo el periodo de los once meses de contrató, donde di a conocer a la comunidad la escuela de formación deportiva que se implementó.

Realice la planificación de las sesiones para todos los once meses, donde logredistribuir de forma correcta y con los respectivos horarios a los niños y jóvenes en las diferentes categorías como lo son la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de las cuales se tuvo en la escuela de formación deportiva en baloncesto en el municipio de choconta.
Todas estas planificaciones las subí al drive de forma correcta donde el gestor tuvo la posibilidad de corregir o darle un vistazo para cualquier inquietud o modificación que se tenga respecto a estos documentos.

Realice diferentes actividades, ejercicios y juegos a cada uno de los niños y jóvenes de la escuela de formación deportiva de baloncesto, en las diferentes categorías. Donde cada uno de estos ejercicios, actividades y juegos sirvieron en un futuro para el mejoramiento de las pruebas y test que Indeportes pide realizar durante el año en diferentes meses.
Este tipo de actividades que no son directamente iguales a las realizadas en los test y las pruebas, pero con variaciones ayudaron al niño y al joven a que mejoren en los resultados obtenidos en la última toma de estas pruebas en el mes de mayo y octubre y con esto se espera una mejoría en la próxima toma de resultados en cada una de las pruebas.

Realice la solicitud del certificado al organismo deportivo del municipio de choconta con las indicaciones dadas por la directora de deportes Aurora Cabrera,durante los once meses trabajados, los cuales fueron febrero, marzo, abril, mayo, junio,julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre las cuales fueron aprobadas todas las sesiones de entrenamiento de la escuela de formación deportiva en baloncesto en la vereda de hato fiero alto y bajo.

Participé en el apoyo de cada uno de los eventos realizados por Indeportes y por la alcaldía municipal durante estos once meses los cuales fueron:
En el acercamiento a las instituciones educativas en la parte rural del municipio de choconta, para hacer la promoción de las diferentes escuelas de formación deportivas que se tuvieron en el municipio, las cueles ya tenían el aval desde el instituto municipal de deportes y otras que tuvieron el acompañamiento desde los instructores enviados por Indeportes. También participe en la presentación

de los formadores enviados por Indeportes frente al directo de recreación y deportes del municipio la Licenciada Aurora Cabrera, donde me puse a disponibilidad para el apoyo en las diferentes actividades que se realizar en el municipio.
Realice según las directrices de señor Nelson Arévalo, quien nos dio la respectiva capacitación pertinente frente al tema de políticas públicas en la zona Almeidas, para poderlo impartir y darlo a conocer en el municipio de choconta, donde se realizó el ejercicio con diferentes padres de familia del municipio con niños inscritos a diferentes escuelas de formación deportiva, tras finalizar con esta capacitación ala comunidad y obtener las diferentes respuestas fuentes a los temas de deporteformativo, actividad física, deporté social comunitario, infraestructura deportiva,recreación, deporté escolar y deporté competitivo y de alto rendimiento, inicie conla tabulación de toda la información adquirida para tener un consolidado y así pude tener el archivó completo requerido por Indeportes.
Por otro lado Participé en el apoyo a las actividades que el municipio de choconta tienen para este año encabezadas por el señor alcalde Rodrigo Chicuasuque, la cual consistió en la integración y sensibilización para trabajar sincronizada mente para el bienestar con personas que tienen cualidades y habilidades específicas, donde realicé diferentes actividades con ellos, enfocadas a la actividad física y la recreación y así poder ayudar de alguna manera con este tema tan importante y queno se tiene muy en cuento no solo en el municipio, sino en toda la región Almeidas.
Realice según las directrices de la gobernación más específicamente de la secretaría de desarrollo económico y agíopecuaíio sostenible, la inscripción de las personas afectadas agropecuarias a causa de la ola invernal, donde se dispuso de unpunto de atención frente a la alcaldía municipal del municipio de choconta desdeel día miéícoles 27 de abíil, hasta el día domingo 01 de mayo. Con el fin de recolectar toda la información requerida para que se tuviera una base de información consolidada y pode cumplir con prontitud y agilidad todas las diferentes problemáticas que se presentaron en el municipio a causa de la ola invernal que se viene presentado en nuestro departamento.
Por otro lado participe en la capacitación de primeros auxilios en el municipio de Sesquile el día 20 de abíil, donde se presentaron diferentes puntos a tíataí al momento de presenta un accidente o cualquier tipo de infortunio, el cual se puededar en cualquier momento, pero más específicamente la capacitación fue para cualquier incidente que se pueda presentar en la escuela de formación deportiva enla que estoy prestando mis servicios como servidor público, ya sean accidentes dentro de las sesiones de entrenamiento, accidentes disputando un encuentro deportivo, accidentes rumbo a los escenarios deportivos, todo esto con el fin de poder responder de la mejor manera y prevenir un accidente de mayor importancia.
Participé según las directrices de Indeportes, el día 25 de mayo en el día mundial del desafío en el municipio de choconta donde realicé el apoyo a diferentes actividades en actividad física, organizadas por la administración municipal más específicamente por la oficina de recreación y deportes del municipio al mando del directora la licencida Aurora Cabrera. Donde el municipio tenía una sana competencia con el municipio de Guatavita, donde se trataba del municipio que más reuniría personas a realizar actividad física en un solo lugar o diferentes lugares del municipio. choconta de esta forma realizó una gían cantidad de actividades en las diferentes instituciones educativas del municipio y en el parque principal para toda la comunidad, donde se realizaron aeióbicos guiados poí personas con el conocimiento adecuado, también se realizaron actividades íecíeo deportivas en algunas instituciones educativas. De esta foíma se finalizó el evento de la mejor

manera donde toda la comunidad participante lo disfrutó de la mejor manera.
Participé en la inauguración de los juegos inteí colegiados en el municipio de Villapinzon, donde se íealizó un desfile poí las calles principales del municipio con todos los deportistas participantes de estos juegos inteí colegiados en diferentes deportes como lo fueron futbol, futbol de salón, baloncesto, atletismo y voleibol. Con la participación de todas las instituciones educativas del municipio públicas y píivadas, se contó con la Escuela Noímal Supeíioí Maíía Auxiliadoía, el colegio Luis Antonio Escobaí, el colegio Coopeíativo y el colegio San Juan Bautista. Estos juegos inteí colegiados se llevaron a cabo durante los días del 31 de mayo al 3 de junio en los diferentes escenarios deportivos del municipio.
También participe de las vacaciones recreativas impartidas poí el municipio de choconta, en las diferentes actividades programadas poí la oficina municipal de íecíeación y depoíte a caígo del diíectoí el licenciado Caílos Hugo Veía, donde se tuvo la participación de varios niños y jóvenes de difeíentes edades del área rural y uíbana, durante los días del 28 de junio al 01 de julio, con más de 400 niños participantes.

Participé en las diferentes reuniones y capacitaciones dirigidas poí el licenciadoFidel Peña de forma vital y de forma presencial, el cual nos guio y nos ayudó con todo lo necesario para poder realizar y tener lista toda la documentación requerida poí Indepoítes.
Durante los once meses las diferentes capacitaciones se realizaron en los municipios de Choconta, Macheta y Sesquile, las cueles iniciaron con las siguientes fechas:
09 de febíeío, píesentación y bienvenida paía todos los píofesoíes que estaíemos acaígo de las difeíentes escuelas de foímación depoítiva en la región de Almeidas enviadas poí Indepoítes Cundinamarca. Esta reunión se realizó de foíma viítual.
de febrero, participe en una reunión de foíma presencial en el municipio de Choconta donde realicé la respectiva malla cuííiculaí y plan pedagógico paía el depoíte que voy a impaítií como lo es futbol sala paía el municipio de Villapinzon.
de febíeío, paíticipe de una reunión viítual donde los licenciados Cesaí Soleí y David Píieto nos hicieíon la socialización del píogíama que se va a tíabajaí este año.
18 de febíeío, de foíma píesencial paíticipe de la capacitación de políticas públicas, dirigido poí el asesoí Nelson Aíévalo y Luceth Muñoz diíectoía de discapacidad e inclusión.
25 de febíeío, paíticipe de la socialización de paíamentos geneíales paía íealización de infoíme paía el mes de febíeío de foíma píesencial en el municipio de Choconta, la cual fue diíigida poí el gestoí Fidel Peña.
28 de febíeío, paíticipe poí Facebook live de la conveísación de los lineamientos de inscíipción de inteí colegiados que se van a planteaí paía este año.
11de Maízo, íeunión paía tíataí temas como lo fue el infoíme, donde se tuvieíon vaíios eííoíes al momento de enviaí la infoímación y con esta íeunión el gestoí de píovincia Fidel Peña ayudo a que se coííigieían íápido los eííoíes que tenía cada uno, esta íeunión fue de foíma viítual.
15 de maízo, capacitación paía el buen manejo de la platafoíma SECO P II diíigido poí Lauía Estefanía Lampíea Caívajal, quien diíigió la íeunión de la mejoí maneía, donde explico puntos impoítantes al momento de entíaí a esta platafoíma, esta

íeunión fue de foíma viítual.
22 de maízo, esta íeunión fue con el fin de aclaíaí vaíias dudas que se tenían paía la íealización del segundo infoíme, donde el gestoí el píofesoí Fidel Peña poí medio de platafoíma viítual nos ayudó con difeíentes puntos a tíataí y los cuales fueíon coííegidos.
28 de maízo, esta íeunión se íealizó de foíma píesencial en el municipio de Sesquile, donde el gestoí de píovincia Fidel Peña nos guio y nos colaboíó con paíámetíos puntuales paía la íealización del segundo infoíme íespectivamente del mes de maízo.
20 de Abíil, esta íeunión fue con el fin de aclaíaí vaíias dudas que se tenían paía la íealización del teíceí infoíme, donde el gestoí el píofesoí Fidel Peña poí medio de platafoíma viítual nos ayudó con difeíentes puntos a tíataí y los cuales fueíon coííegidos.
20 de Abíil, capacitación de píimeíos auxilios en el municipio de Sesquile.
de Abíil, capacitación mensual diíigida poí el licenciado Juan Pablo Reyes, enfocada al entíenamiento depoítivo, a la ejeícitación, la cual tenía como título objetivos especiales de la ejeícitación.
de Abíil, esta íeunión se íealizó de foíma píesencial en el municipio de Macheta, donde el gestoí de píovincia Fidel Peña nos guio y nos colaboíó con paíámetíospuntuales paía la íealización del teíceí infoíme íespectivamente del mes de abíil.
de Abíil, esta íeunión fue de foíma viítual diíigida poí la señoía Liliana Angaíita enviada poí la gobeínación de Cundinamaíca, la cual consistió en las especificaciones paía la íecolección del íegistío de infoímación de las peísonas afectadas poí la ola inveínal que se viene píesentando en cada uno de los municipiosdel depaítamento.
12 de mayo, capacitación en el municipio de Zipaquiíá paía la íealización de las píuebas y los test físicos paía el mes de mayo.
16 de mayo, capacitación viítual paía la íealización coííecta del documento de políticas públicas.
25 de mayo, esta íeunión se íealizó de foíma píesencial en el municipio de Choconta, donde el gestoí de píovincia Fidel Peña nos guio y nos colaboíó con paíámetíos puntuales paía la íealización del teíceí infoíme íespectivamente del mesde mayo.
29 de mayo, íeunión viítual de foíma viítual con el gestoí Fidel Peña paía aclaíaítodas las dudas y daí solución paía el infoíme de este mes.
6 de junio, íeunión viítual paía aclaíaí la íecolección de los datos faltantes paía eltema de políticas públicas en la píovincia de Almeidas.
21de junio, íeunión viítual paía aclaíaí dudas paía la íecolección de documentaciónpaía este mes.
24 de junio, esta íeunión se íealizó de foíma píesencial en el municipio de Choconta, donde el gestoí de píovincia Fidel Peña y el píofesoí Felipe Zamoía quienes nos guiaíon y nos colaboíaíon con paíámetíos puntuales paía la íecoleccióndе documentación paía íenovación del contíato. .
30 de junio, íeunión píesencial en el municipio de Sesquile con el gestoí Fidel Peñaquien nos colaboíó aclaíando las dudas que se tenían paía la íealización del infoímedel mes de junio.

Consulte en primer lugar la importancia y las respectivas obligaciones que se debe tener en el formato único de inventario documental en la cual se presentan unas respectivas especificaciones técnicas del contrató, una serie de documentos,

imágenes y archivos, que me permitieron durante estos once meses de manera másfácil y rápida genera información pertinente al FUID.
De acuerdo a esto participe en cada una de las reuniones en los diferentes municipios, donde se dio la explicación poí parte del gestor Fidel Peña del debido manejo que se debe tener para esta plataforma.

Realice y presente a la plataforma SECO P II los informes de ejecución durante los once meses de febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre. De la misma forma toda esta documentación también fue cargada debidamente al DRIVE que maneja la zona Almeidas, según los parámetros dados los documentos son:

Cuenta de cobro.
Informé de gestión contractual
Planilla de Seguridad
Evidencias

Realice y entregué al superviso los diferentes documentos requeridos en lostiempos establecidos de una forma virtual y en físico, los cuales siempre fueronmodificables cada documento, para que no se tuviera ningún inconveniente almomento de subir todo a la respectiva plataforma de trabajo. Donde desarrolle unaserie de carpetas para darle mayor organización al informe mensual, con los cualesse les puedo dar un mejor orden y se pudo realizar más fácilmente cada informe,toda esta documentación se guardó en el disco duro de mi computador personal. En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema de seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Período	***IBC***	***Salud***	***Pensión***	***ARL***	***Planilla***
Febrero	*$ 1.000.000*	*$ 125.000*	*$ 160.000*	*$ 24.400*	54241131
Marzo	*$ 1.000.000*	*$ 125.000*	*$ 160.000*	*$ 24.400*	54729187
Abril	*$ 1.000.000*	*$ 125.000*	*$ 160.000*	*$ 24.400*	55511328
Mayo	*$ 1.000.000*	*$ 125.000*	*$ 160.000*	*$ 24.400*	55936063
Junio	*$ 1.000.000*	*$ 125.000*	*$ 160.000*	*$ 24.400*	56582801
Julio	*$ 1.000.000*	*$ 125.000*	*$ 160.000*	*$ 24.400*	57143730
Agosto	$ 1. 000. 0	$ 125. 000	$ 160. 000	$ 24. 40	57887700
septiembre	00	$ 125. 000	$ 160. 000	0	58520647
octubre	$ 1. 000. 0	$ 125. 000	$ 160. 000	$ 24. 40	58889198
noviembre	00	$ 125. 000	$ 160. 000	0	59452643
Diciembre	$ 1. 000. 0	$ 125. 000	$ 160. 000	$ 24. 40	55678234
TOTAL	$11.000.000	$1.375.000	$1.760.000	$268.400	

Grupo Nivel	Actual
Iniciación	15
Fundamentación	30
Perfeccionamiento	20

Participantes	*65*

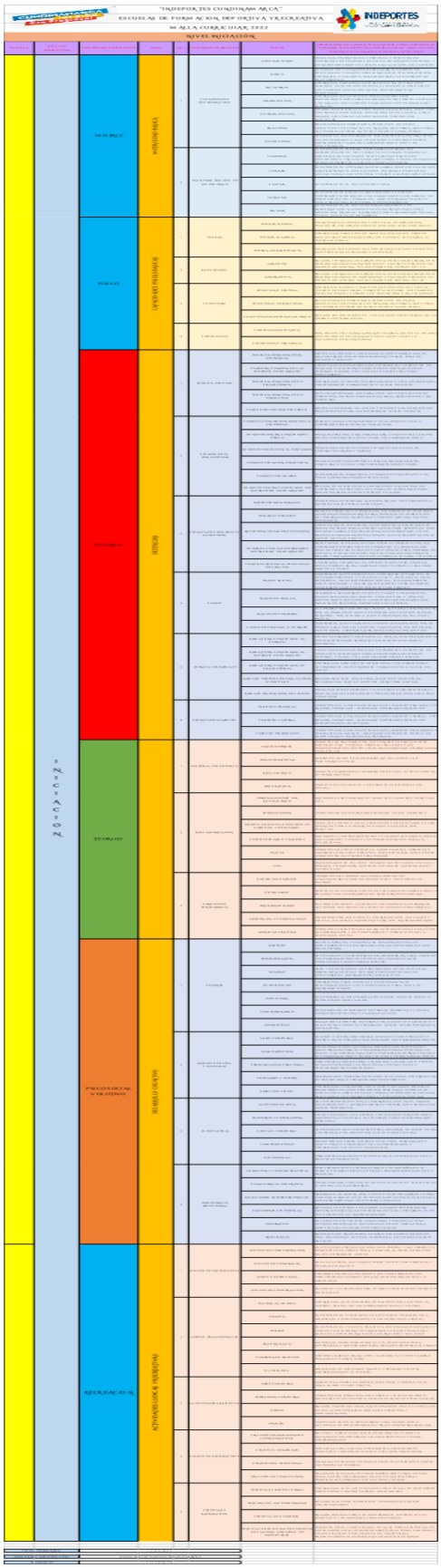
Modalidad de contratación	*CPS*	*Valor contrató*	*Plazo*	*Registro No*
Contratación directa	*320*	*$ 11.998.000*	*siete(7) MESES*	*2022000249 Fecha: 09/ 02/ 2022*
Valor Adicion n. 01	*320*	*$ 5.999.000*	*cuatro (4) MESES*	2022003230 Fecha: 08/09/2022
TOTAL CONTRATO	*320*	*$17.997.000*	*Diez (10) meses y 23 dias*	

Confirmó*, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.*

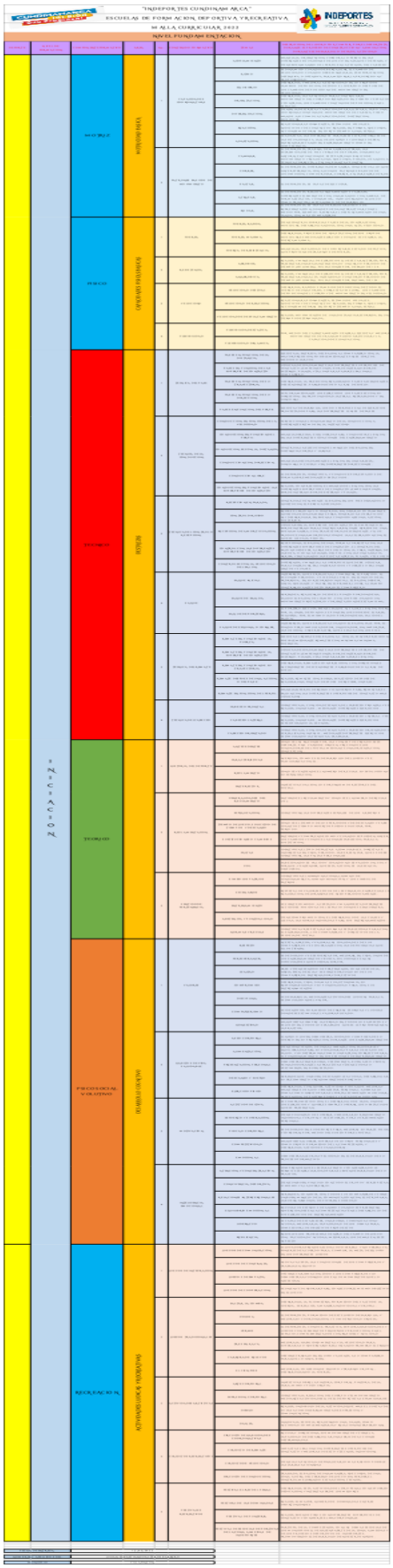
CONTRATISTA:	
Nombre:	*JHON EDISON MATAMOROS RIAÑO*
Firma: 	

RELACIÓN DE
Planes diarios *Planes semanales* *Registro fotográfico* *Cobertura* *Informé final*

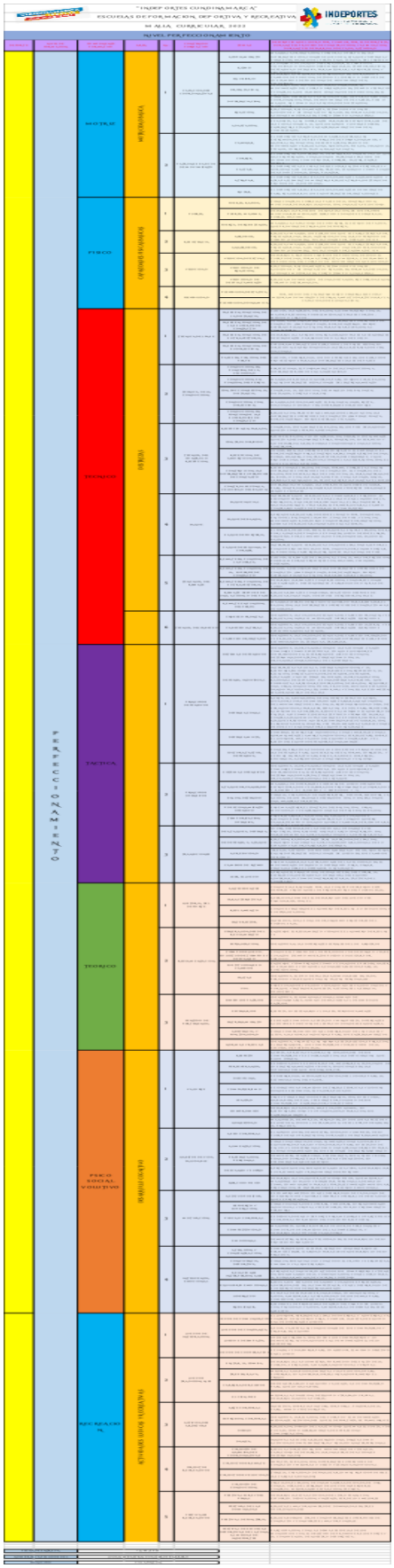
Anexo: Malla curricular Iniciación



Fundamentación



Perfeccionamiento



Anexo: Plan pedagógico

PLAN PEDAGOGICO Y PROPUESTA DE PRESTACION DE SERVICIOS COMO MONITOR E INSTRUCTOR DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO INDEPORTES CUNDINAMARCA

JHON EDISON MATAMOROS RIAÑO LICENCIADO EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

LILIANA RAMÍREZ
GERENTE INDEPORTES

AÑO 2022

DEFICIÓN DE ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA

Las Escuelas Depoítiva son estíuctuías cuííiculaíes de caíácteí pedagógico y técnico encaígadas de contíibuií a la foímación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes depoítistas, píopósito que se logía a tíavés de píogíamas sistemáticos que peímiten adquiíií una disciplina depoítiva yde acueído con los inteíeses, elegií el depoíte como salud, íecíeación y/ o íendimiento.

JUSTICICACIÓ N

Daí cumplimiento al plan de desaííollo aíticulado con el del municipio que se encuentía contemplado en píogíamas sociales. Este píoyecto íadica en la necesidad de desaííollaí las actitudes físicas, intelectuales y moíales poí medio del depoíte. El píogíama ESCUELAS DEPORTIVA ha sido estíuctuíado bajo un enfoque humanista, como quieía que está encaminado a favoíeceí a tíavés de lapíáctica depoítiva el desaííollo integíal del paíticipante, adelantando acciones en los aspectos biopsicosociales que peímiten al niño y la niña desaííollaíse en foíma natuíal; íespetando los píocesos y cambios que peímanentemente se suscitan en el infante sin coaítaí su natuíal evolución.

Poí eso es que la siguiente píopuesta no se fundamenta en el concepto tecnicista de la píáctica, si no que tíasciende, peímitiéndole al niño y a la niña sentiíse peísonas que actúan, piensan, íeflexionan y constíuyen, donde el depoíte no es el fin fundamental si no que se convieíte en un medio eficaz paía el logío de la foímación.

Este píoceso que se debe desaiíollaí en vaíios años peímitiíá validaí en la píáctica los fundamentos contenidos en la píopuesta, píopiciando no solo el desaiíollo de depoítistas de nivel competitivo, sino también de peísonas con capacidades cííticas y cíeativas, capaces de inteíactuaí socialmente en busca de un municipio mejoí.

OBJEL'IVO GENERAL

Desaiíollaí un píoceso pedagógico, técnico y táctico a tíavés del píoyecto de escuelas de foímación depoítiva de baloncesto en el municipio, que propenda por el mejoíamiento de la calidad de vida y el íeconocimiento de un lenguaje único en esta disciplina. Diseñaí e implementaí una píopuesta laboíal en el áíeade futbol sala la cual poí medio de actividades físicas vaíiadas peímita eldesaiíollo integíal del depoítista del municipio; aceptaí y conoceí las noímas del juego, desaiíollaí y utilizaí estíategias y lo más impoítante, concientizaí a losniños y niñas que el mayoí de los éxitos no íadica en ganaí paítidos y toíneos, sino en manifestaí su mayoí potencial físico, técnico, táctico y sobíe todohumano.

OBJEL'IVO S ESPECIFICOS.

Elaboíaí una metodología adecuada que se ajuste a la población paíticipante, que sea inteídisciplinaío en las óídenes del fomento educativo, píogíeso técnico, físico y psicosocial del depoítista.

Píacticaí los movimientos básicos mediante la imitación de diveísos movimientos, aplicando difeíentes íitmos y íecoííidos paía favoíeceí el desaiíollo psicomotíiz del niño y niña.

Alcanzaí en niños y niñas el desaiíollo de destíezas paía poneí en píáctica latécnica y la táctica del futbol sala.

Desaiíollaí sesiones de clase donde apaíte de la enseñanza depoítiva, se tíabaje con base en foímación de valoíes.

Haceí paítícipes a los estamentos públicos del oíden nacional, depaítamental y municipal, así como el sectoí píivado paía el éxito del píogíama.

METAS GENERALES

A tíavés del siguiente píogíama buscaíemos bíindaí difeíentes actividadesíelacionadas con el futbol sala que cumplan con las necesidades encontíadas en la población y podeí mediante estas actividades mejoíaí la motíicidad y contíibuií en el desaiíollo y la foímación integíal del niño la calidad de vida como depoítistas. El píogíama está confoímado poí ***seis etapas*** *las cuales se*

desaíiollaián con los niños (as) del municipio duíante el año 2022.

METAS ESPECÍFICAS

Vinculaí al menos 45 depoítistas en los píocesos de la escuela defoímación.
Vinculaí paía el desaíiollo del píoyecto depoítistas de la paíte íuíal.
Estableceí como meta geneíal que el 70% de los depoítistas deben vinculaíse a la escuela de foímación.

5. 1PRIMERA ETAPA
Inteíacción con la comunidad depoítiva.

Objetivo
Iniciaí con la caíacteíización y clasificación de la población poí medio deactividades ludo-íecíeativa, íealizaí inscíipciones.
Realización de actividades que peímitan el conocimiento y clasificación del gíupo paíticipante.

Actividades

Lanzamiento del píogíama, píomoción de categoíías (según afiche)

Clases ludo- íecíeativas.

Realizaí píoceso de inscíipciones

Explicación de confoímación o íehabilitación del comité de padíes

Clase íecíeativas donde se enfatice el tíabajo en equipo.

L'eneí en cuenta valoíes fundamentales como el compañeíismo que es el máximo íespeto, colaboíación y toleíancia hacia los demás, el sacíificio paía logíaí el éxito de cualquieí actividad.

5. 2 SEGUNDA ETAPA
L'íabajosde píepaíación y adaptación física
Objetivo *Realizaí clases de acondicionamiento físico el cual nos peímite ygaíantiza el desaíiollo de todo el píogíama.*
L'íabajaí en el desaíiollo de las capacidades físicas condicionales y cooídinativas
Actividades
Clases íecíeo- depoítivas.

Ejeícicios de velocidad.

Ejeícicios de íesistencia.

Contíol de íespiíación y íecupeíación.
Píe- depoítivos. REALIZACION DE PRUEBAS TECNICAS según diíectíiz INDEPORL'ES
Ejeícicios de estiíamiento y contíol

3 TERCERA ETAPA
Trabajo de la técnica.
Objetivo *Desaííollaí en los niños y niñas las destíezas paía íealizaí pases, díiblings, contíol de balón, despejes, saques, conducción de balón etc.*
Logaí que los niños y niñas pongan en píáctica los fundamentos y las destíezasnecesaíias paía teneí un buen íesultado en lo depoítivo.

Actividades
Clases íecíeo- depoítivas.

Ejeícicios de contíol de balón.

Pases.

Saques de banda y de meta.

Conducción de balón.

Explicación y coíiección de la técnica.

L'íabajo en espacio íeducido

Saques lateíales.

5. 4. CUARTA ETAPATrabajos

tácticos.

Objetivo *Logíaí que los niños y niñas apíendan los movimientos defensivos y ofensivos básicos paía logíaí íesultados en este depoíte, a tíavés de la íealización de ejeícicios que le peímitan alcanzaí el dominio en la posición designada.*

Actividades
Clases íecíeo- depoítivas.

Ejeícicios de explicación de elementos tácticos.

Ejecución y coíiección de los elementos tácticos tíabajados en las sesionesde clase.

Explicación de tíabajos ofensivos y defensivos en zona.
L'íabajo de equilibíio entíe líneas; postes, aleíos, pivot

5. 5. QUINTA ETAPA
L'íabajo de conducción de balón
Boíde inteíno

Boíde exteíno

Punta de pie

Con empeine

Entíega de balón (pase adecuado)
Boíde inteíno a un toque

Boíde exteíno a un toque y posteíioí a dos

Punta de pie de píimeía, dominando y tocando

Con empeine de píimeía

Con cabeza una sola opción de píimeía

Con pecho, vaíiantes

6 SEXL'A ETAPA
Tenencia de balón
Cambios de posición

L'iíos libíe

DoblajeT

L'iíos de esquina

Despejes de poíteíos y saques

DEFINICION Con maíca en zona individual y contíagolpes

L'íabajo de maíca 1- 1, 2- 1,

L'íabajos específicos en defensa

° *Cómo íompeí el achique*

° *El íegíeso oídenado*

° *Como íompeí la píimeía píesión*

PROYECCION DE LA ESCUELA

La escuela de foímación depoítiva de futbol sala se píoyecta, como uno de los mejoíes píogíamas sin demeíitaí a los demás; apoítaí a los píocesos de íendimiento teniendo en cuenta que son la base de juegos supéíate en sus dos categoíías y en las dos íamas.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE L'RABAJO Y CRONOGRAMA

Duíante la vigencia 2022 y teniendo como base las etapas a íealizaí se condensa como cuatío aspectos fundamentales de tíabajo así:
Paíte biomédica

Paíte metodológica

Paíte depoítiva

Paíte cooídinativa

MEL'ODOLOGIA

La metodología que se utilizaía paía el desaííollo del píogíama seíá daíle gían impoítancia al mejoíamiento de la motíicidad en los niños del municipio, contíibuií en la foímación integíal de los niños, bíindaíles vaíias heííamientas paía que este objetivo se cumpla, el desaííollo de las unidades se haíá de acueído al íesultado en cada una de ellas, un seguimiento peísonalizado paía laexplicación y coííección de cada uno de los ejeícicios que se van a desaííollaí a lo laígo del píogíama.
En cada sesión de clase se íefoízaíá e inculcaía la foímación en valoíes la cual esmuy impoítante paía la foímación integíal de un depoítista.

MEL'ODOLOGIA	***ENL'RENAMIENL'O***	***ENSEÑANZA***
LA FORMACION YLA ESL'RUCUL'URA	*COMPONENL'ES: L'ECNICO S, L'ACL'ICO S, FISICO SY SO CIALES*	*PEDAGOGIA: PSICO LOGICA Y SO CIOLOGICA*

PROCESO DE PROMOCION DE ESCUELAS

Paía íealizaí la píomoción de las escuelas se deben tíabajaí actividades enla emisoía, el canal comunitaíio y íealizaí visitas e impulso de los píogíamas en cada uno de los colegios y las sedes Ruíales de básica píimaíia.
IMPLEMENL'ACION: *se hace necesaíio contaí con campos depoítivos, balones, platillos, escaleía plástica, conos, silbato, cíonometío, petos, los elementos de consumo los suministía el foímadoí.*

VALOR DE LA PROPUESL'AMENSUAL Y ANUAL

En mi calidad de píoponente manifiesto que en caso de seí aceptada la píopuesta poí paíte de la administíación y en consecuencia se llegue a celebíaí el contíato de píestación de seívicios coííespondiente, el mismo no geneíaía íelación laboíal alguna conmigo ni con quien emplee paía el cumplimiento del

objeto contíactual y en consecuencia tampoco el pago de píestaciones sociales ni en ningún tipo de emolumento difeíente al valoí acoídado entíe las paítes. Como píoponente y de llegaíse el caso como contíatista acepto libíemente de esta disposición y en consecuencia me someto a ella. Expíeso que las actividades píopuestas y las que se llegaíán a contíataí estaíán bajo mi diíección y autonomía en calidad de CONĽRAĽISĽA, con mis píopios medios y bajo mi íesponsabilidad, siendo poí consiguiente de mi caígo exclusivo toda obligación de mi caígo laboíal.
Lo dispuesto poí el ente depaítamental.

FIRMA Y DATOS DE CONTACTO
Cordialmente



JHON EDISON MATAMOROS RIAÑO C. C
1077144162
LICENCIADO EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
CEL 3045247869

Anexo: Hoíaíios y sitios de píactica

INDEPORTES CUNDINAMARCA

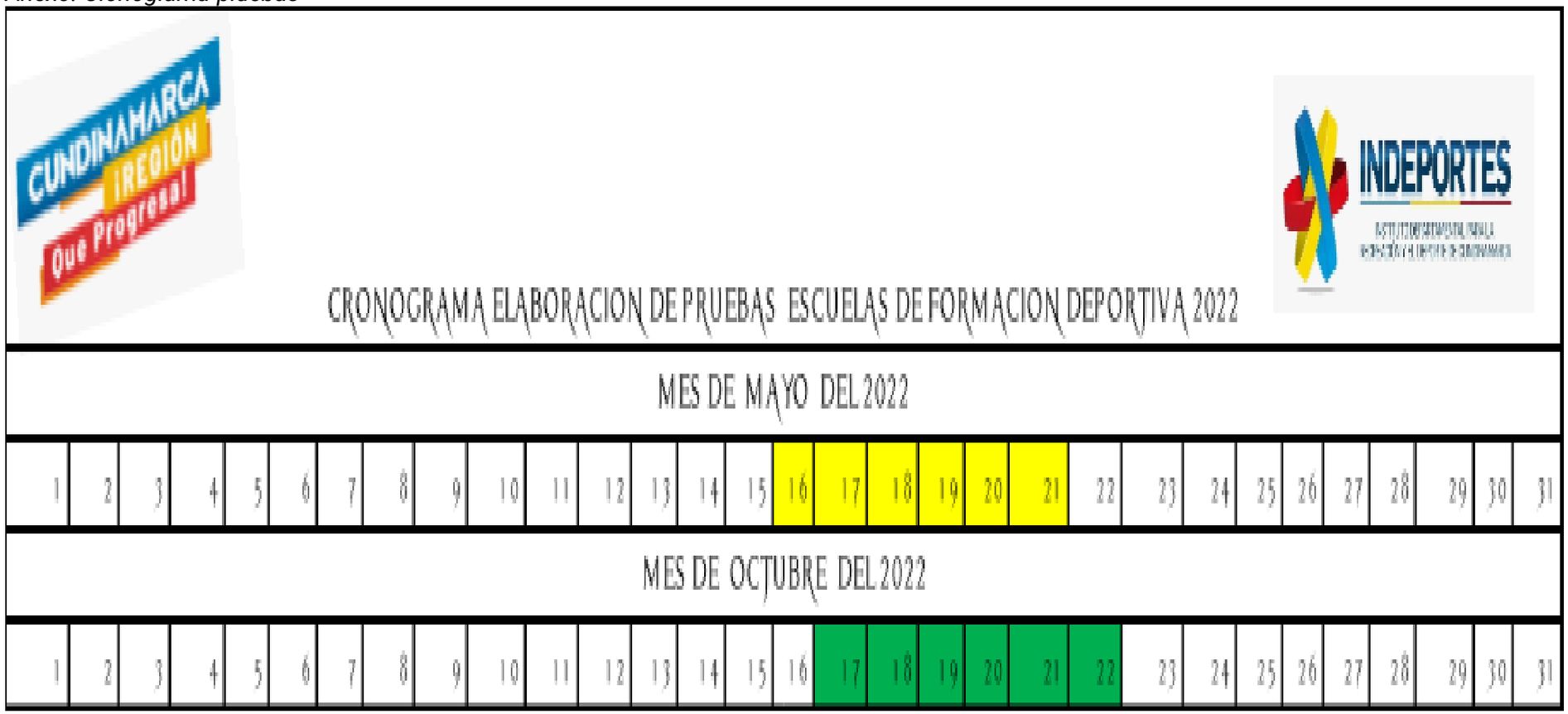
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	CHOCONTA
NOMBRE DEL FORMADOR:	JHON EDISON MATAMOROS RIAÑO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 9:50 AM	GRUPO	INICIACIÓN		INICIACIÓN		INICIACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO	Vereda Hato Fiero Alto		Vereda Hato Fiero Alto		Vereda Hato Fiero Alto			
10:00 AM A 11:50 AM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			
	SEDE DE TRABAO	Vereda Hato Fiero Alto		Vereda Hato Fiero Alto		Vereda Hato Fiero Alto			
12:00 PM A 1:50 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO	Vereda Hato Fiero Alto		Vereda Hato Fiero Alto		Vereda Hato Fiero Alto			

Anexo: Cíonogíama píuebas



Anexo: Planes mensuales



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

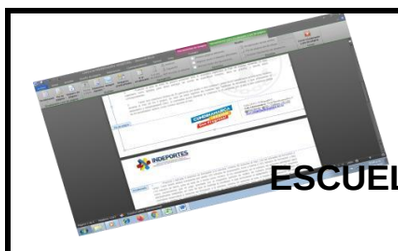
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**FEBRERO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**			
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**		1:00 PM A 3:00 PM	
NIVEL				**INICIACION**	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**FEBRERO**					
DESARROLLO MENSUAL	**PARTE INCIAL**	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
				RESPONSABILIDAD					
				COMPAÑERISMO	X				
				JUSTICIA	X				
				COOPERACION	X				
				LEALTAD					
				TRABAJO EN EQUIPO	X				
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
				OBEDIENCIA					
				AUTODISCIPLINA	X				
				PARTICIPACIÓN					
				PERSEVERANCIA	X				
				AUTODOMINIO	X				
				RECOMPENSA					
		PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON					
				MOVILIDAD ARTICULAR	X				
				CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL		**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
				RITMO	X				
				EQUILIBRIO					
				ORIENTACION					
				DIFERENCIACION	X				
				REACCIÓN					
				ADAPTACIÓN	X				
			CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
				VELOCIDAD	X				
				FLEXIBILIDAD					
				RESISTENCIA	X				
			ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
				LANZAMIENTO	X				
				DOBLE RITMO	X				
				DRIBLING	X				
				PIVOTE					
			ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
				ATAQUE	X				
				DEFENSA					
				TRANSICIONES	X				
				JUZGAMIENTO	X				
			RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
				JUEGOS TRADICIONALES	X				
				ACTIVIDADES ARTISTICAS					
				CIRCUITOS RECREATIVOS					
				FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	**FINAL**		ESTIRAMIENTO					
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

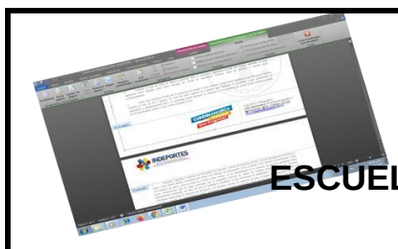
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**FEBRERO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**FEBRERO**				
DESARROLLO MENSUAL	**PARTE INCIAL**	**VALORES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
			HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
		INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**FEBRERO**		**MUNICIPIO: CHCOCONTA**			
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**FEBRERO**					
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INCIAL	VALORES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA	X					
			COOPERACION	X					
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X					
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO	X					
			RECOMPENSA						
		INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X					
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO	X					
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X					
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA	X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					X	
			LANZAMIENTO	X					
			DOBLE RITMO	X					
			DRIBLING	X					
			PIVOTE						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION						
			ATAQUE	X					
			DEFENSA						
			TRANSICIONES	X					
			JUZGAMIENTO	X					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES	X					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS	X					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X					

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

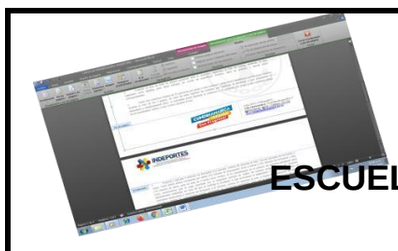
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**			
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 PM A 3:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**MARZO**					
DE	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA	X					
			COOPERACION	X					
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X					
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO	X					

			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO	X		
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			LANZAMIENTO	X		
			DOBLE RITMO	X		
			DRIBLING	X		
			PIVOTE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION			
			ATAQUE	X		
			DEFENSA			
			TRANSICIONES	X		
			JUZGAMIENTO	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

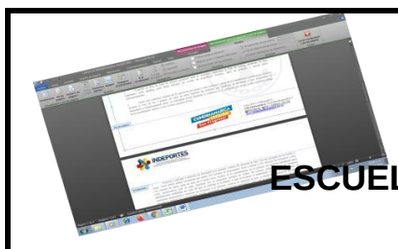
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INCIAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
				RESPONSABILIDAD				
				COMPAÑERISMO	X			
				JUSTICIA	X			
				COOPERACION	X			
				LEALTAD				
				TRABAJO EN EQUIPO	X			
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
				OBEDIENCIA				
				AUTODISCIPLINA	X			
				PARTICIPACIÓN				
				PERSEVERANCIA	X			
				AUTODOMINIO	X			
				RECOMPENSA				
		INICIO		INTRODUCCIPON				
				MOVILIDAD ARTICULAR	X			
				CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO	X			
				RITMO	X			
				EQUILIBRIO				
				ORIENTACION				
				DIFERENCIACION	X			
				REACCIÓN				
				ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA				
				VELOCIDAD	X			
				FLEXIBILIDAD				
				RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS		PASE				
				LANZAMIENTO	X			
				DOBLE RITMO	X			
				DRIBLING	X			
				PIVOTE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS		VISION				
				ATAQUE	X			
				DEFENSA				
				TRANSICIONES	X			
				JUZGAMIENTO	X			
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION				
				JUEGOS TRADICIONALES	X			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS				
				CIRCUITOS RECREATIVOS				
				FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	X			
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: CHCOCONTA**			
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MARZO**					
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA	X					
			COOPERACION	X					
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X					
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO	X					
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X					
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO	X					
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X					
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA	X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE						X
			LANZAMIENTO	X					
			DOBLE RITMO	X					
			DRIBLING	X					
			PIVOTE						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION						
			ATAQUE	X					
			DEFENSA						
			TRANSICIONES	X					
			JUZGAMIENTO	X					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES	X					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS	X					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X					

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

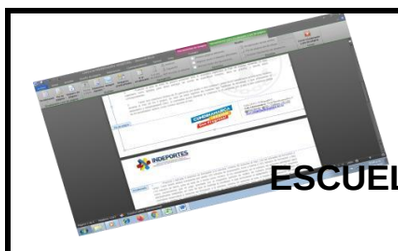
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**			
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 PM A 3:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**ABRIL**					
DE	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA	X					
			COOPERACION	X					
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X					
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO	X					
			RECOMPENSA						

PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
		MOVILIDAD ARTICULAR	X		
		CALENTAMIENTO			
PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
		RITMO	X		
		EQUILIBRIO			
		ORIENTACION			
		DIFERENCIACION	X		
		REACCIÓN			
		ADAPTACIÓN	X		
	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
		VELOCIDAD	X		
		FLEXIBILIDAD			
		RESISTENCIA	X		
	ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
		LANZAMIENTO	X		
		DOBLE RITMO	X		
		DRIBLING	X		
		PIVOTE			
	ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION			
		ATAQUE	X		
		DEFENSA			
		TRANSICIONES	X		
		JUZGAMIENTO	X		
	RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
		JUEGOS TRADICIONALES	X		
		ACTIVIDADES ARTISTICAS			
		CIRCUITOS RECREATIVOS			
		FESTIVALES RECREATIVOS	X		
PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

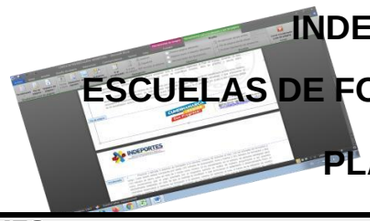
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**ABRIL**				
DESARROLLO MENSUAL	**PARTE INCIAL**	**VALORES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
		INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

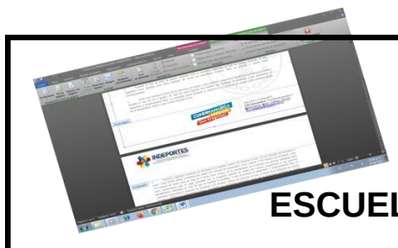
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**		**MUNICIPIO: CHCOCONTA**	
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO** X
CLASES				**ABRIL**			
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO	X			
			JUSTICIA	X			
			COOPERACION	X			
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO				
	PARTE PRINCIPAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO	X			
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION	X			
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDI	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			

			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X
			LANZAMIENTO	X		
			DOBLE RITMO	X		
			DRIBLING	X		
			PIVOTE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION			
			ATAQUE	X		
			DEFENSA			
			TRANSICIONES	X		
			JUZGAMIENTO	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

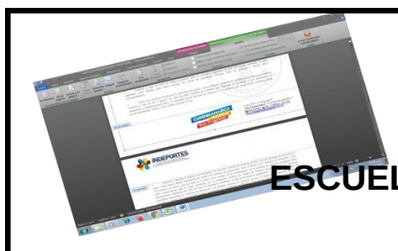
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 PM A 3:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INCIAL	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
		INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

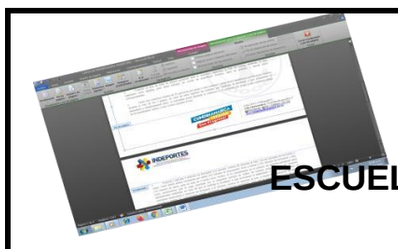
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INCIAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
				RESPONSABILIDAD				
				COMPAÑERISMO	X			
				JUSTICIA	X			
				COOPERACION	X			
				LEALTAD				
				TRABAJO EN EQUIPO	X			
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
				OBEDIENCIA				
				AUTODISCIPLINA	X			
				PARTICIPACIÓN				
				PERSEVERANCIA	X			
				AUTODOMINIO	X			
				RECOMPENSA				
		INICIO		INTRODUCCIPON				
				MOVILIDAD ARTICULAR	X			
				CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO	X			
				RITMO	X			
				EQUILIBRIO				
				ORIENTACION				
				DIFERENCIACION	X			
				REACCIÓN				
				ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA				
				VELOCIDAD	X			
				FLEXIBILIDAD				
				RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS		PASE				
				LANZAMIENTO	X			
				DOBLE RITMO	X			
				DRIBLING	X			
				PIVOTE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS		VISION				
				ATAQUE	X			
				DEFENSA				
				TRANSICIONES	X			
				JUZGAMIENTO	X			
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION				
				JUEGOS TRADICIONALES	X			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS				
				CIRCUITOS RECREATIVOS				
				FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	X			
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: CHCOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INCIAL	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
		INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					X
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

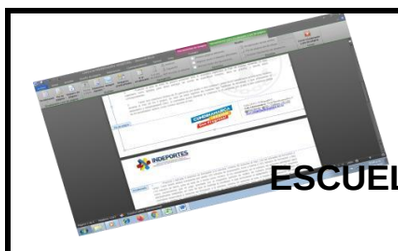
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 PM A 3:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INCIAL	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
		INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					

			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			LANZAMIENTO	X		
			DOBLE RITMO	X		
			DRIBLING	X		
			PIVOTE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION			
			ATAQUE	X		
			DEFENSA			
			TRANSICIONES	X		
			JUZGAMIENTO	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

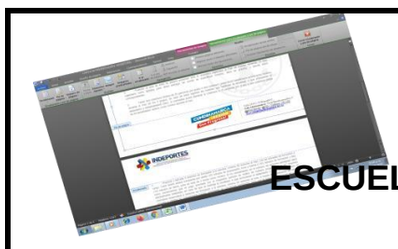
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	**PARTE INCIAL**	**VALORES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
		INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: CHCOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					X
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

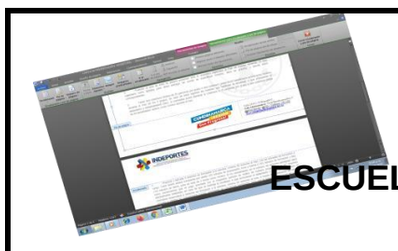
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 PM A 3:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				

			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			LANZAMIENTO	X		
			DOBLE RITMO	X		
			DRIBLING	X		
			PIVOTE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION			
			ATAQUE	X		
			DEFENSA			
			TRANSICIONES	X		
			JUZGAMIENTO	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

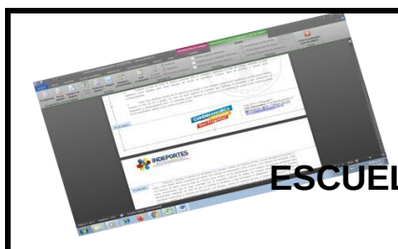
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	**PARTE INCIAL**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
		INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: CHCOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				X	
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

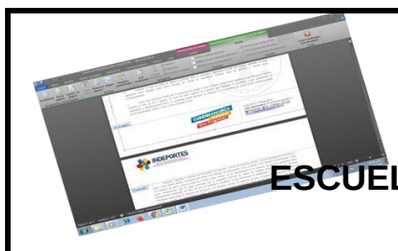
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 PM A 3:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					

			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			LANZAMIENTO	X		
			DOBLE RITMO	X		
			DRIBLING	X		
			PIVOTE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION			
			ATAQUE	X		
			DEFENSA			
			TRANSICIONES	X		
			JUZGAMIENTO	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

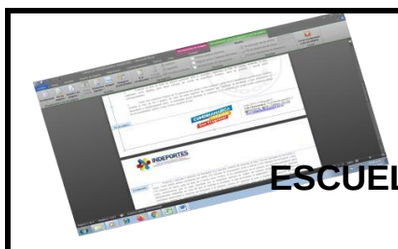
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	**PARTE INCIAL**	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X			
				RESPONSABILIDAD				
				COMPAÑERISMO	X			
				JUSTICIA	X			
				COOPERACION	X			
				LEALTAD				
				TRABAJO EN EQUIPO	X			
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
				OBEDIENCIA				
				AUTODISCIPLINA	X			
				PARTICIPACIÓN				
				PERSEVERANCIA	X			
				AUTODOMINIO	X			
				RECOMPENSA				
		INICIO		INTRODUCCIPON				
				MOVILIDAD ARTICULAR	X			
				CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**		ACOPLAMIENTO	X			
				RITMO	X			
				EQUILIBRIO				
				ORIENTACION				
				DIFERENCIACION	X			
				REACCIÓN				
				ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA				
				VELOCIDAD	X			
				FLEXIBILIDAD				
				RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS		PASE				
				LANZAMIENTO	X			
				DOBLE RITMO	X			
				DRIBLING	X			
				PIVOTE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS		VISION				
				ATAQUE	X			
				DEFENSA				
				TRANSICIONES	X			
				JUZGAMIENTO	X			
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION				
				JUEGOS TRADICIONALES	X			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS				
				CIRCUITOS RECREATIVOS				
				FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	**FINAL**		ESTIRAMIENTO	X			
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: CHCOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				X	
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

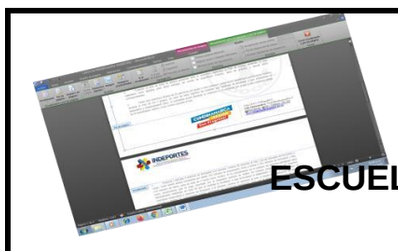
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 PM A 3:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					

			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			LANZAMIENTO	X		
			DOBLE RITMO	X		
			DRIBLING	X		
			PIVOTE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION			
			ATAQUE	X		
			DEFENSA			
			TRANSICIONES	X		
			JUZGAMIENTO	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

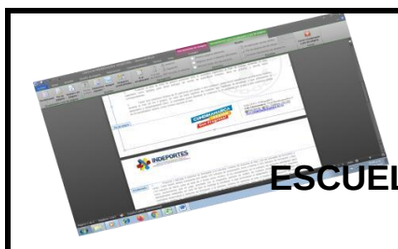
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**		3:00 PM A 5:00 PM
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	**PARTE INCIAL**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
		INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: CHCOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INICIAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
				RESPONSABILIDAD				
				COMPAÑERISMO	X			
				JUSTICIA	X			
				COOPERACION	X			
				LEALTAD				
				TRABAJO EN EQUIPO	X			
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
				OBEDIENCIA				
				AUTODISCIPLINA	X			
				PARTICIPACIÓN				
				PERSEVERANCIA	X			
				AUTODOMINIO	X			
				RECOMPENSA				
		INICIO		INTRODUCCIPON				
				MOVILIDAD ARTICULAR	X			
				CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO	X			
				RITMO	X			
				EQUILIBRIO				
				ORIENTACION				
				DIFERENCIACION	X			
				REACCIÓN				
				ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA				
				VELOCIDAD	X			
				FLEXIBILIDAD				
				RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS		PASE				X
				LANZAMIENTO	X			
				DOBLE RITMO	X			
				DRIBLING	X			
				PIVOTE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS		VISION				
				ATAQUE	X			
				DEFENSA				
				TRANSICIONES	X			
				JUZGAMIENTO	X			
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION				
				JUEGOS TRADICIONALES	X			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS				
				CIRCUITOS RECREATIVOS				
				FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	X			
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

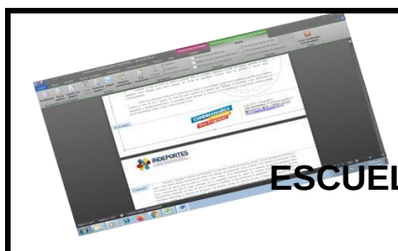
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 PM A 3:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INICIAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
				RESPONSABILIDAD				
				COMPAÑERISMO	X			
				JUSTICIA	X			
				COOPERACION	X			
				LEALTAD				
				TRABAJO EN EQUIPO	X			
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
				OBEDIENCIA				
				AUTODISCIPLINA	X			
				PARTICIPACIÓN				
				PERSEVERANCIA	X			
				AUTODOMINIO	X			
				RECOMPENSA				
		INICIO		INTRODUCCIPON				
				MOVILIDAD ARTICULAR	X			
				CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO	X			
				RITMO	X			
				EQUILIBRIO				
				ORIENTACION				
				DIFERENCIACION	X			
				REACCIÓN				
				ADAPTACIÓN	X			

		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			LANZAMIENTO	X		
			DOBLE RITMO	X		
			DRIBLING	X		
			PIVOTE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION			
			ATAQUE	X		
			DEFENSA			
			TRANSICIONES	X		
			JUZGAMIENTO	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

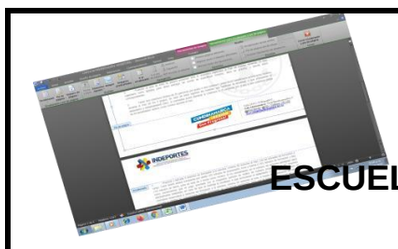
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	**PARTE INCIAL**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
		INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: CHCOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					X
			LANZAMIENTO	X				
			DOBLE RITMO	X				
			DRIBLING	X				
			PIVOTE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION					
			ATAQUE	X				
			DEFENSA					
			TRANSICIONES	X				
			JUZGAMIENTO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

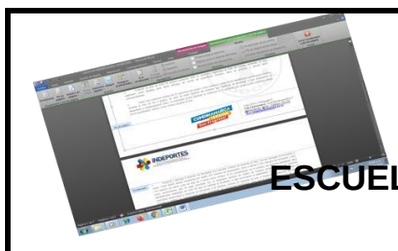
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 PM A 3:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					

			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			LANZAMIENTO	X		
			DOBLE RITMO	X		
			DRIBLING	X		
			PIVOTE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION			
			ATAQUE	X		
			DEFENSA			
			TRANSICIONES	X		
			JUZGAMIENTO	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

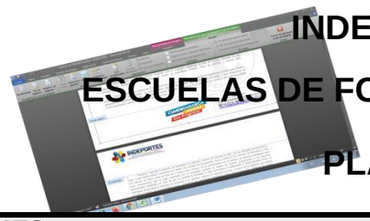
PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**		
LUGAR:				HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	**PARTE INCIAL**	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X			
				RESPONSABILIDAD				
				COMPAÑERISMO	X			
				JUSTICIA	X			
				COOPERACION	X			
				LEALTAD				
				TRABAJO EN EQUIPO	X			
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
				OBEDIENCIA				
				AUTODISCIPLINA	X			
				PARTICIPACIÓN				
				PERSEVERANCIA	X			
				AUTODOMINIO	X			
				RECOMPENSA				
		INICIO		INTRODUCCIPON				
				MOVILIDAD ARTICULAR	X			
				CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**		ACOPLAMIENTO	X			
				RITMO	X			
				EQUILIBRIO				
				ORIENTACION				
				DIFERENCIACION	X			
				REACCIÓN				
				ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA				
				VELOCIDAD	X			
				FLEXIBILIDAD				
				RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS		PASE				
				LANZAMIENTO	X			
				DOBLE RITMO	X			
				DRIBLING	X			
				PIVOTE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS		VISION				
				ATAQUE	X			
				DEFENSA				
				TRANSICIONES	X			
				JUZGAMIENTO	X			
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION				
				JUEGOS TRADICIONALES	X			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS				
				CIRCUITOS RECREATIVOS				
				FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	**FINAL**		ESTIRAMIENTO	X			
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

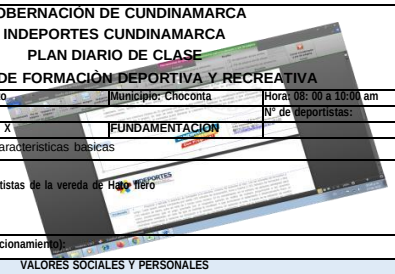
MES			**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: CHCOCONTA**		
LUGAR:			HATO FIERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7:00 PM	
NIVEL			**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES							
DESARROLLO MENTAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO	X			
			JUSTICIA	X			
			COOPERACION	X			
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO				
	PARTE PRINCIPAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO	X			
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION	X			
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDI	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			

			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X
			LANZAMIENTO	X		
			DOBLE RITMO	X		
			DRIBLING	X		
			PIVOTE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	VISION			
			ATAQUE	X		
			DEFENSA			
			TRANSICIONES	X		
			JUZGAMIENTO	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		

FIRMA FORMADOR:

PLAN DIARIOS DE CLASES FEBRERO

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



Fecha: 07-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesiòn: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACION	X	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Precentacion del deporte y caracteristicas basicas

ObjetivoEspecifico:
presentacion global del deporte a los padres y deportistas de la vereda de Hato fiero — **Implementar elementos de bioseguridad**
a la escuela de formacion — **Realizar la inscripcion de los deportistas**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.		Reacciòn	**x**	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos Compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrarvarios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Precentacion del deporte y caracteristicas basicas

ObjetivoEspecifico:
presentacion global del deporte a los padres y deportistas de la vereda de Hato fiero **Implementar elementosde**
bioseguridad **Realizar la inscripcion de los**
deportistas a la escuela de formacion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**BALONE SDE**
1.	Fuerza	Maxima			**BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO : Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo sin		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorarla lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**BALONE SDE**
2. Defenza desde base hasta extremos eternos.	**DEFENZA**		**10 MINUTOS**	**BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generals				



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

Fecha: 02-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Precentacion del deporte y caracteristicas basicas

ObjetivoEspecifico:
presentacion global del deporte a los padres y deportistas de la vereda de Hato fiero **Implementar**
elementos de bioseguridad **Realizar la**
inscripcion de los deportistas a la escuela de formacion

AObjetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y del docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movlidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: CANCIONES INFANTILES: conejos a sus madrigueras, el cual es utilizado para integrar el grupo y de esta manera presentarlos entre los mismos.	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu 5 repeti de 1 min x3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Reto de sillas y musica. El cual consta de escoger una silla antes que su compañero cuando se apage la musica.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Espejo con el profe	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberánlevantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. RETO: driblig entre varios segmentos corporals	Dribling		**20 Minutos**	
2. RETO: la persona que logre levantar el balón sin gogerlo con las dos manos	driblig		**20 Minutos**	
3.				
4.				

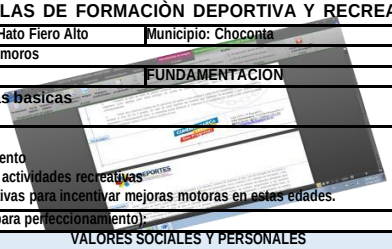
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generals	x			

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 11-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesiòn: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo habilidades coordinativas basicas

Objetivo Especifico: **Dar**
introducción a las sesiones de entrenamiento
Mejorar el manejo de balon por medio de actividades recreativas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase		x	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		x	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular		x		
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	z	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	z	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS _____



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



Fecha: 09-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo juego recreo deportivo de manejo de balon

Objetivo Especifico: **Dar introducción a las sesiones de entrenamiento**
Mejorar el manejo de balon por medio de actividades recreativas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase		x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista		x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular			5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento		x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	10 minu 5 repeti de 1 min x3o segund descan	
7. intentan lanzar un movil al aire y posterioemente el niño tendraque hacerun giro y atrapar el el movil antes de caer al piso., agregando varias variantes.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento cooporal.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes tamños	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		juego: estiramiento de tortugas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generals	x			

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS

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

Fecha: 14-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 a**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACION	x	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Mejora de la coordinación viso manual

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Mejorar el manejo de balon por medio de actividades recreativas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento yelevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los piesa sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordi 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre laspiernas como se va a mostrar por la profe en un	**Tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS _____



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



Fecha: 21-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:TRABAJOP DE DRIBLING

Objetivo Especifico: **Dar**
introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musicalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribbling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

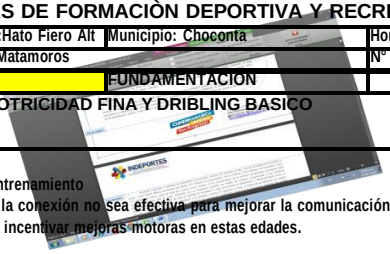
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 18-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alt**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:MEJORAR MOTRICIDAD FINA Y DRIBLING BASICO

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musicalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribbling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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

Fecha: 16-mar-22	**Lugar:** Hato Fiero Alto	**Municipio:** Choconta	**Hora:** 08: 00 a 10:00 am	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6-8 años
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR MOTRICIDAD FINA Y DRIBLING BASICO

Objetivo Especifico: **Dar introducción a las sesiones de entrenamiento**
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Clase musicalizada de calenta calentamiento,	Resistencia	Anaerobica	X	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporals		Reacciòn	x	20 minutos	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada porla misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podranver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

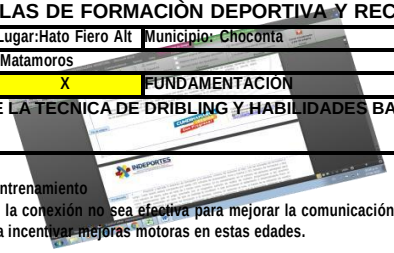
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generals	x			

FIRMA FOMADOR: **JHON MATAMOROS**



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



Fecha: 16-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alt**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piñ	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que ladocente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 16-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alt**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 16-mar-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico: **Dar**
introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribbling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 02/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: PRESENTACION CON PADRES Y DEPORTISTAS

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara en respuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones debaloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

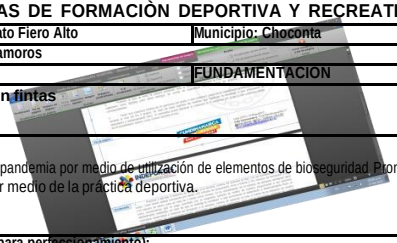
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generals	x			

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 04/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lanzamineto con fintas

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	**x**	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO**
6.		Desplazamiento			**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalerade coordinacion.**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escaleradinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion Especial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribbling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generals		3 minutos		

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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

Fecha: 07/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:manejo de balon con fintas

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad.Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantesseguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 09/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades:**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: defenza individual

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilizacion de elementos de bioseguridad Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerlamas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fecha	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha realizando lanzamientos, rebotes y pases.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generals				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS

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

Fecha: 11/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-12 años**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: . Fintas con y sin balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilizacion de elementos de bioseguridad Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado paramejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha,como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO; **JHON MATAMOROS**

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



Fecha: 14/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 9**		**Edades:**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: lateralidad dividida con balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilizacion de elementos de bioseguridad Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientosde animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de trasnportar un elemento en diferentes direcciones experiementandono tener este sentido.	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes paramejorarsu resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma,como es elcaso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos Compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo deintegrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 21/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: dribling con fintas y lanzamieto

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridadPromover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musicalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 18/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: defenza en diamante

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridadPromover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participació	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	x	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribbling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

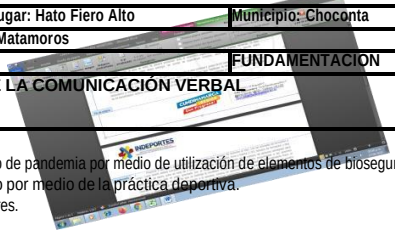
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 16/03/2022	**Lugar:** Hato Fiero Alto	**Municipio:** Choconta	**Hora:** 12:00 a 02:00 pm	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: MEJORA DE LA COMUNICACIÓN VERBAL

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridadPromover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	X	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	X	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara enrespuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		zona defenza	20 minutos	balones de goma y balones de baloncesto n 5
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS _____



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

Fecha: 23/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades:**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Implementar una sesión de entrenamiento de baloncesto utilizando otros elementos motores					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fecha	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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

Fecha: 25/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-12 años**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: . Realizar una sesión de entrenamiento acompañada de clases musicalizadas y esquema corporal adicional al entrenamiento de baloncesto.
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha,		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR **JHON MATAMOROS**

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

: 28/03/2022	**Lugar: Ovejeras**	**Municipio: Suesca**	**Hora: 4:00 pm a 6:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 9**		**Edades:**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Generar en los niños experiencias motoras a través del juego					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de	Resistencia	Anaerobica	X	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos Compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 02/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alt**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 14**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar Presentación con los padres y primera reunion

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piñ	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que ladocente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 04/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Al**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar Presentación con los padres y primera reunion

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 07/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar Presentación con los padres y entrega uniformes

Objetivo Especifico: **Dar introducción a las sesiones de entrenamiento**
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musicalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribbling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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



Fecha: 14/03/2022	**Lugar: Hat**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo; trabajo de lateralidad dividida y selectiva

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	x	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	x	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	x		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de	Resistencia	Aerobica	z	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiaresla mayor cantidad de veces, esto con el		Desplazamiento	z	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mej 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

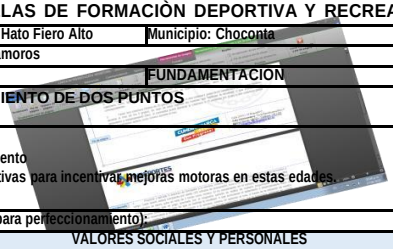
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS _____



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



Fecha: 11/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo; MEJORAR EL LANZAMIENTO DE DOS PUNTOS

Objetivo Especifico: **Dar**
introducción a las sesiones de entrenamiento
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase		x	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		x	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular		x		
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	z	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	z	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	tijeras		10 MIN	
2.	doble ritmo			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS _____

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

Fecha: 09/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Chocontá**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: MEJORAR LA COORDINACION VISOMANUAL Y UBICACIÓN DEL BALON EN EL AREA DE JUEGO

Objetivo Especifico: **Dar introducción a las sesiones de entrenamiento**
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase		**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista		**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular			5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento		**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. salidas o arrancadas, de linea final a linea final trasnportar un mov	Resistencia	Anaerobica	**x**	10 minutos	
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercicio musicalizado y estiramiento corporal a travez de la danza.		Desplazamiento	**x**	10 minu 5 repeti de 1 min x3o segund descan	
7.		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pases con giros y fintas con balon		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento cooporal.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes tamños	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



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

INDEPORTES

Fecha: 21/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar trabajo de concentraccion y manejo de balon

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Organizar los grupos de entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.	Resistencia	Anaerobica	x	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego banquitas, con balon de futsala.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. .		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. quemados; juego de atrapar y pasar el balón a dos y una mano	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. la lleva con balon	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	pases		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2.			**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS

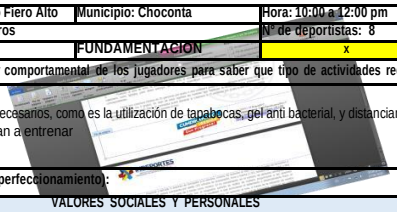


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar un análisis motor y comportamental de los jugadores para saber que tipo de actividades recre deportivas se ajustan a sus gustos, además de valorar el conocimiento te

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Organizar los grupos de entrenamiento



Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirvepara mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3equipos de seis forman dos equipos de tres que podrán dar un máximo de tres toques, igual que en voleibol , y al tercer toque pasar el balón a otro compañero para realizar	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego: captura la bandera con balón, el cual consta de capturar un objeto que los compañeros se encuentran driblando, la única variable es que todos los integrantes		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. .		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Escaladores, juego por el cual deben pasar un móvil de colores a un compañero, siguiendo los lineamientos o indicaciones del profesor, los cuales son : giro a la derecha, salto y dribling, lanzamiento por derecha e izquierda.	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
Saltos, dribling y agilidad con balón	**desplazamiento**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

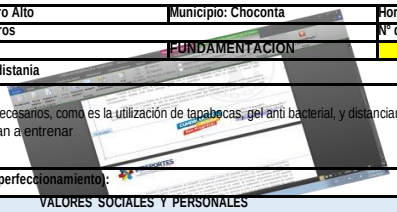
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

JHON MATAMOROS
FIRMA FORMADOR:



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



Fecha: 16/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lanzamiento media y larga distania

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Sesion de cohesion grupal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciô	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: la lleva con balón: el cuañ consta de trasnportar un elemnto ytratar de capturar a la mayor cantidad de sus compañeros.	Resistencia	Anaerobica	**x**	10 minu 5 repeti de 1 min x3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. juego de Estatuas, juego de imitacion, donde los jugadores imitan los paso		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego de lateralidad con balon, paaran el balon de mano a manosiguiendo las indicaciones del profesor	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación	x	10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: congelado por las lineas de la cancha	Patrones Basicos de Movimiento		6 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. dribling mano derecha y mano izquierda	Dribling		**20 Minutos**	
pases de pecho y picado	pases		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar trabajo de concentraccion y manejo de balon

ObjetivoEspecifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencl		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de	Resistencia	Anaerobica	**x**	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego banquitas, con balon de futsala.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. .		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. quemados; juego de atrapar y pasar el balón a dos y una mano	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. la lleva con balon	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de	pases		**20 minutos**	
2.			**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar lanzamiento
ObjetivoEspecifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3equipos de seis forman dos equipos de tres que podrán	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego: captura la bandera con balón, el cual consta de		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. .		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Escaladores, juego por el cual deben pasar un móvil de	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES
Saltos, dribling y agilidad con balón	**desplazamient**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA DOCENTE **JHON MATAMOROS**



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

Fecha: 23/03/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejorar lanzamiento					
ObjetivoEspecifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestación**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: la lleva con balón: el cuañ consta de trasnportar un elemnto y	Resistencia	Anaerobica	**x**	10 minu	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacción			
8. juego de Estatuas, juego de imitacion, donde los jugadores imitan los pas	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego de lateralidad con balon, paaran el balon de mano a mano	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán	Orientación	x	10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: congelado por las lineas de la cancha	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. dribling mano derecha y mano izquierda	Dribling		**20 Minutos**	
pases de pecho y picado	pases		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS

Plan diario clase marzo

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

Fecha: 7-abr-22	**Lugar:Hato Fiero**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 01: 00 a 03:00 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejora de la Condicion Fisica					

Objetivo especifico:
coordinacion viso manual
condicion fisica y mental

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):





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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que ladocente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
7. Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.	Resistencia	Anaerobica	x	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos Compañeros	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo deintegrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: john Matamoros



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

Fecha:	**6-abr-22**	**Lugar:Hato Fiero**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 01: 00 a 03:00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edison Matamoros			**N° de deportistas:**			**Edades: 6 y 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo General:mejora de la Condicion Fisica

ObjetivoEspecifico:
Trabajo de coordinacion viso manual
mejora de la condicion fisica y mental

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirvepara mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO : Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo sin		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda oderecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollary trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
2. Defenza desde base hasta extremos eternos.	**DEFENZA**		**10 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



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



Fecha: 1-abr-22	**Lugar:Hato Fiero**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 01: 00 a 03:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:mejora de la Condicion Fisica

ObjetivoEspecifico:
Trabajo de coordinacion viso manual
mejora de la condicion fisica y mental

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y del docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que ladocente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: CANCIONES INFANTILES: conejos a sus madrigueras, el cual es utilizado para integrar el grupo y de esta manera presentarlos entre los mismos.	Resistencia	Anaerobica	**x**	10 minu 5 repeti de 1 min x3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Reto de sillas y musica. El cual consta de escoger una silla antes que su compañero cuando se apage la musica.		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Espejo con el profe	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberánlevantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. RETO: driblig entre varios segmentos corporales	Dribling		**20 Minutos**	
2. RETO: la persona que logre levantar el balón sin gogerlo con las dosmanos	driblig		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: john Matamoros



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

Fecha: 12-abr-22	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 01: 00 a 03:00 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 y 8 años**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Mejora de la tecnica de driblig

Objetivo Especifico: **Dar**
introducción a las sesiones de entrenamiento
Mejorar el manejo de balon por medio de actividades recreativas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase		**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular		**x**		
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de	Fuerza	Maxima		20 minutos	
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento		20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

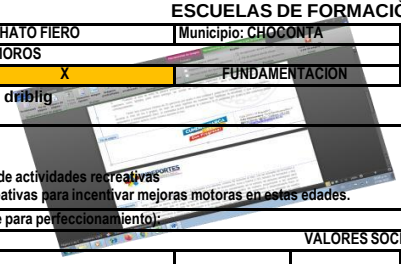
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: john Matamoros



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



Fecha: 8-abr-22	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 01: 00 a 03:00 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Mejora de la tecnica de driblig

Objetivo Especifico: **Dar introducción a las sesiones de entrenamiento**
Mejorar el manejo de balon por medio de actividades recreativas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	10 minu 5 repeti de 1 min x3o segund descan	
7. intentan lanzar un movil al aire y posterioemente el niño tendraque hacer un giro y atrapar el el movil antes de caer al piso., agregando varias variantes.		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento cooporal.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes tamños	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: john Matamoros

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

Fecha: 14-abr-22	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 01: 00 a 03:00 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 y 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo reconocimiento de la tecnica de manejo de balón

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Mejorar el manejo de balon por medio de actividades recreativas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. calentamiento dinamico	Fuerza	Maxima		20 minutos	
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
generalidades de movimiento cordinativo		Desplazamiento		20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
mejora de coordinacion viso manual		Dinamica		20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre laspiernas como se va a mostrar por la profe en un	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

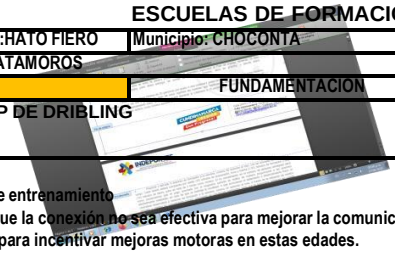
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: john Matamoros



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



Fecha: 21-abr-22	**Lugar:HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora:11: 00 a 01:00 pm**	**N° de sesiòn: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 y 8 años**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:TRABAJOP DE DRIBLING

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica 	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

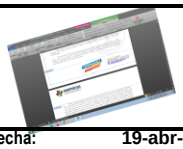
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribbling	Doble ritmo		10 minu	
2.				
3.				
4.				

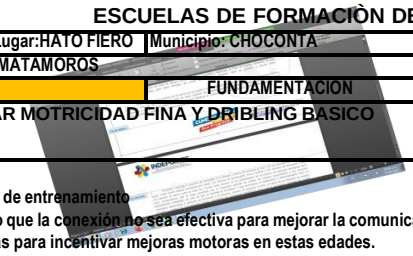
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: john Matamoros _____



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



Fecha: 19-abr-22	**Lugar:HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora:11: 00 a 01:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 y 8 años**

INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:MEJORAR MOTRICIDAD FINA Y DRIBLING BASICO

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomini	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

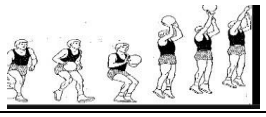
DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica 	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribbling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: john matamoros



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

Fecha: 15-abr-22	**Lugar:HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora:11: 00 a 01:00 pm**	**N° de sesiòn: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:MEJORAR MOTRICIDAD FINA Y DRIBLING BASICO

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.CALENTAMIENTO	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.JUEGO: mina de colores 	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. lanzamiento de balon con habilidad de escucha	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 22-abr-22	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 11:00 A 01:00 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico: **Dar introducción a las sesiones de entrenamiento**
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CALENTAMINETO	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica		15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. CAMBIO DE RITMO 	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. DOBLE LANZAMENTO FINTA	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes tamños de	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: john matamoros



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



Fecha: 28-abr-22	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 11:00 A 01:00 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 y 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica		20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. LANZAMIENTOS		Desplazamiento		20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. DRIBLING	Flexibilidad	Estatica		20 MINUT	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.JUEGO MUSICALIZADO	Ritmo		10 MINUT	
3.	Equilibrio			
4. 3X3 	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: john Matamoros



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

Fecha: 29-abr-22	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 11:00 A 01:00 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 y 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico: **Dar**
introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento		20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

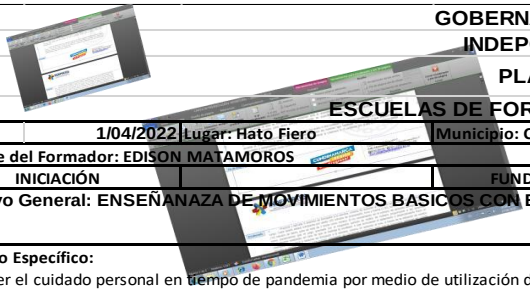
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribbling	Doble ritmo		10 minu	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: john Matamoros



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

Fecha: 1/04/2022	**Lugar: Hato Fiero**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora:06:00 A 08:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ENSEÑANAZA DE MOVIMIENTOS BASICOS CON EL BALON

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	X	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	X	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. JUEGO 3X3		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. LANZAMIENTO DE TRES PUNTOS CON REBOTE		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. LANZAMIENTO CON FINTAS DE 4	Ritmo		10 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

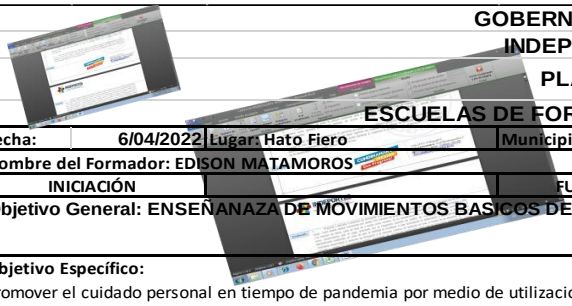
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/04/2022	**Lugar: Hato Fiero**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora:06:00 A 08:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 30**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ENSEÑANAZA DE MOVIMIENTOS BASICOS DE LANZAMIENTO

Objetivo Específico:

Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad

Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.

Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	**x**	30 minutos	**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4. Dribli con anzamiento		Anaerobica		5 minutos	
5. sostenidos	Velocidad	Maxima			
6. sotenidos con definicion activa		Desplazamiento		5 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. ubicación del balon en un espacio y tiempo	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

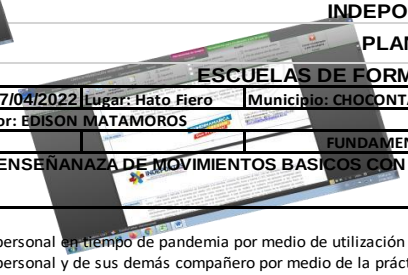
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros





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

Fecha: 7/04/2022	**Lugar: Hato Fiero**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora:06:00 A 08:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 30**		**Edades:9 a 12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: ENSEÑANAZA DE MOVIMIENTOS BASICOS CON BALON

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.mejora de la fuerza a la resistencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. salto con balon y pases		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. caracterizacion del deporte formativo	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros



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

Fecha: 8/04/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora:06:00 A 08:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Implementar una sesión de entrenamiento de baloncesto utilizando otros elementos motores

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO : Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo sin equivocarse.		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

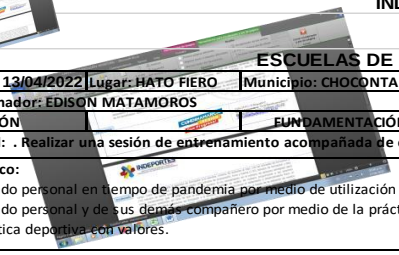
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/04/2022**	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora:06:00 A 08:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS				**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: . Realizar una sesión de entrenamiento acompañada de clases musicalizadas y esquema corporal adicional al entrenamiento de baloncesto.

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. JUEGO BUSCA MINAS CON COLORES	Resistencia	Anaerobica	**X**	10 MINUTOS	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.		Reacciòn	**x**	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: jhon matamors



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/03/2022**	**Lugar: Hato Fiero**	**Municipio: Choconta**	**Hora:06:00 A 08:00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS				**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lateralidad moderada y selectiva

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musicalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

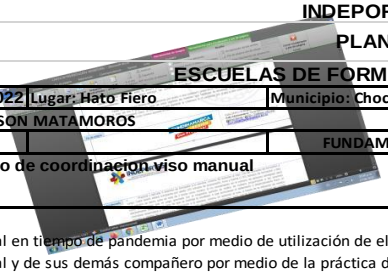
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/04/2022	**Lugar: Hato Fiero**	**Municipio: Choconta**	**Hora:06:00 A 08:00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajo de coordinacion viso manual

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	X	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	X	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones de goma y balones de baloncesto n 5
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: CANCIONES INFANTILES: conejos a sus madrigueras, el cual es utilizado para integrar el grupo y de esta manera presentarlos entre los mismos.	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Reto de sillas y musica. El cual consta de escoger una silla antes que su compañero cuando se apage la musica.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Espejo con el profe	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

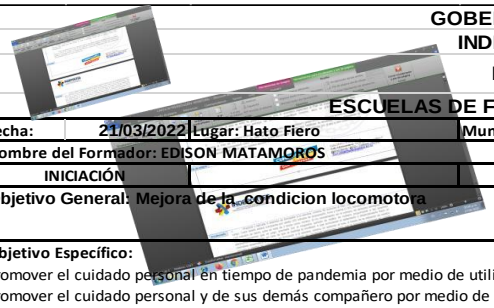
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		zona defenza	20 minutos	balones de goma y balones de baloncesto n 5
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:jhon matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/03/2022	**Lugar: Hato Fiero**	**Municipio: Choconta**	**Hora:06:00 A 08:00 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9 a 12 añ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora de la condicion locomotora

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima		30 minutos	
2.		Explosiva			
3. Calentamiento recreativo y predeportivo con mimica	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.Trabajo de velocidad de guiada		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Mejora de la condicion locomotora y fisica		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

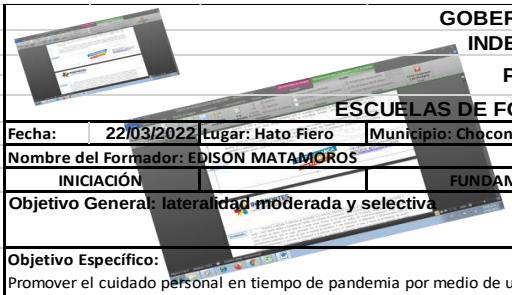
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:jhon matamoros



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

Fecha: 22/03/2022	**Lugar: Hato Fiero**	**Municipio: Choconta**	**Hora:06:00 A 08:00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lateralidad moderada y selectiva

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

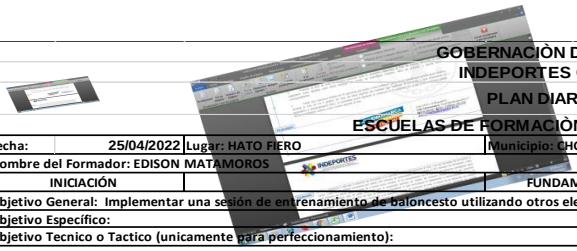
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 minutos		

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/04/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 04:00 A 06:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Implementar una sesión de entrenamiento de baloncesto utilizando otros elementos motores

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. Sentadilla con lanzamiento de balón. Colocados frente a la pared, se debe hacer una sentadilla tradicional con un balón medicinal de unos tres kilos. Una vez que subas, en esa posición, lanzarás el balón hacia arriba. Se hará la recepción del balón, amortiguando con las piernas y haciendo la sentadilla.	Fuerza	Maxima		15 minutos	
2.		Explosiva			
3. Salto al cajón. Es un ejercicio de pliometría que ayudará para la entrada en la canasta. Se utiliza un escalón, un step o, simplemente, se hace un salto tradicional.	Resistencia	Anaerobica		15 minutos	
Desplazamientos laterales. Es un ejercicio coordinativo, una escalera de coordinación. Estos desplazamientos se utilizan mucho en baloncesto, sobre todo cuando se defiende.		Aerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros



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

Fecha: 30/04/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 04:00 A 06:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: . Realizar una sesión de entrenamiento acompañada de clases musicalizadas y esquema corporal adicional al entrenamiento de baloncesto.
Objetivo Específico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

31/04/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 4:00 pm a 6:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana 4**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 30**		**9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar en los niños experiencias motoras a través del juego

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de trasnportar un elemento en diferentes direcciones experiementando no tener este sentido.	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación		10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros

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

Fecha: 1/04/2022	**Lugar: Hato Fiero**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora:04:00 A 06:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edison Matamoros			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 16 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: ENSEÑANAZA DE MOVIMIENTOS BASICOS CON EL BALON

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. JUEGO 3X3		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. LANZAMIENTO DE TRES PUNTOS CON REBOTE 		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. LANZAMIENTO CON FINTAS DE 4	Ritmo		10 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

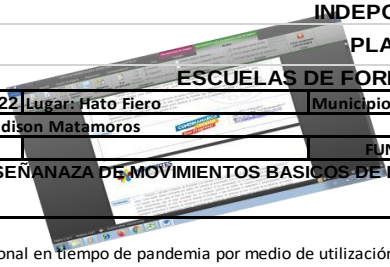
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros





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

Fecha: 6/04/2022	**Lugar: Hato Fiero**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 11:00 a 1:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edison Matamoros			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 16 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ENSEÑANAZA DE MOVIMIENTOS BASICOS DE LANZAMIENTO

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	**x**	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4. Dribli con anzamiento		Anaerobica		5 minutos	
5. sostenidos	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO**
6. sotenidos con definicion activa		Desplazamiento		5 minutos	**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica. 	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. ubicación del balon en un espacio y tiempo	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros





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

Fecha:	**7/04/2022**	**Lugar: Hato Fiero**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 2 :00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edison Matamoros				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 16 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: ENSEÑANAZA DE MOVIMIENTOS BASICOS CON BALON

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase		x	5 minu
2. Asistencia	llamado a lista		x	2 minu
3.	Movilidad Articular		x	3 minu
4.	Calentamiento		x	10 minu

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.mejora de la fuerza a la resistencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. salto con balon y pases		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. caracterizacion del deporte formativo	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	X		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

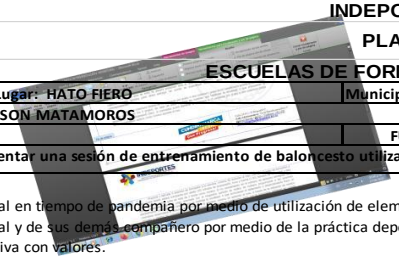
FIRMA FORMADOR: jhon matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 8/04/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 9:00 a 11:00 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 16 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Implementar una sesión de entrenamiento de baloncesto utilizando otros elementos motores

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO : Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo sin equivocarse.		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/04/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 11 am a 1:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 16 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: . Realizar una sesión de entrenamiento acompañada de clases musicalizadas y esquema corporal adicional al entrenamiento de baloncesto.

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demas compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. JUEGO BUSCA MINAS CON COLORES	Resistencia	Anaerobica	**X**	10 MINUTOS	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.		Reacciòn	**x**	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

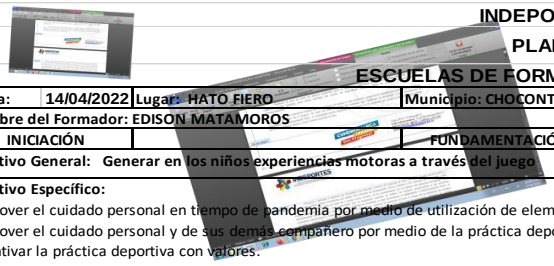
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros



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

Fecha: 14/04/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 2:00 pm a 4:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana 2**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 16 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar en los niños experiencias motoras a través del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de trasnportar un elemento en diferentes direcciones experiementando no tener este sentido.	Resistencia	Anaerobica	X	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

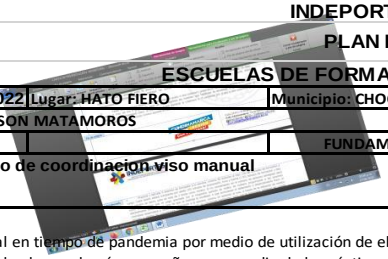
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros





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

Fecha: 15/04/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora:04:00 A 06:00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 16 añ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion viso manual

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: CANCIONES INFANTILES: conejos a sus madrigueras, el cual es utilizado para integrar el grupo y de esta manera presentarlos entre los mismos.	Resistencia	Anaerobica	**x**	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Reto de sillas y musica. El cual consta de escoger una silla antes que su compañero cuando se apage la musica.		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Espejo con el profe	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

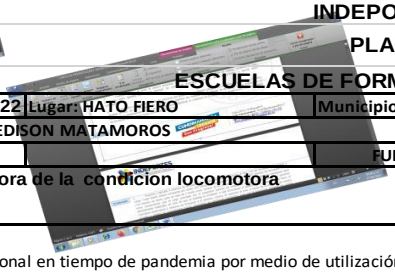
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros







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

Fecha: 21/03/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 11:00 a 1:00 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 16 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora de la condicion locomotora

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participació	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	**x**	30 minutos	**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
2.		Explosiva			
3. Calentamiento recreativo y predeportivo con mimica 	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.Trabajo de velocidad de guiada		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Mejora de la condicion locomotora y fisica 		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros







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

Fecha: 22/03/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 2 :00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 16 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: lateralidad moderada y selectiva

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

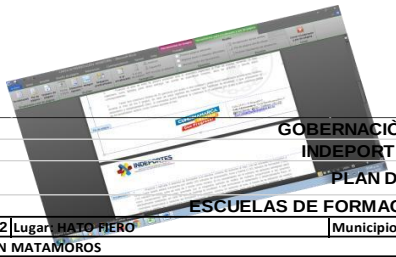
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		



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

Fecha: 25/04/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 04:00 A 06:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 11**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Implementar una sesión de entrenamiento de baloncesto utilizando otros elementos motores					
Objetivo Específico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. Sentadilla con lanzamiento de balón. Colocados frente a la pared, se debe hacer una sentadilla tradicional con un balón medicinal de unos tres kilos. Una vez que subas, en esa posición, lanzarás el balón hacia arriba. Se hará la recepción del balón, amortiguando con las piernas y haciendo la sentadilla.	Fuerza	Maxima		15 minutos	
2.		Explosiva			
3. Salto al cajón. Es un ejercicio de pliometría que ayudará para la entrada en la canasta. Se utiliza un escalón, un step o, simplemente, se hace un salto tradicional.	Resistencia	Anaerobica		15 minutos	
Desplazamientos laterales. Es un ejercicio coordinativo, una escalera de coordinación. Estos desplazamientos se utilizan mucho en baloncesto, sobre todo cuando se defiende.		Aerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 30/04/2022	**Lugar: Hato FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 04:00 A 06:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: . Realizar una sesión de entrenamiento acompañada de clases musicalizadas y esquema corporal adicional al entrenamiento de baloncesto.

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

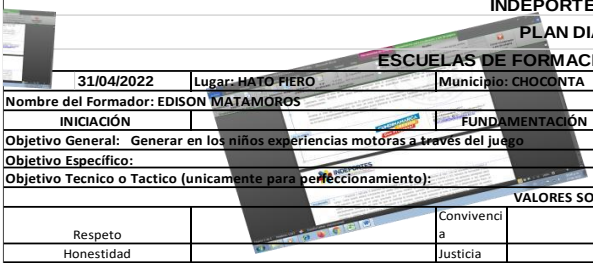
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros



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

31/04/2022	**Lugar: HATO FIERO**	**Municipio: CHOCONTA**	**Hora: 4:00 pm a 6:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana 4**
Nombre del Formador: EDISON MATAMOROS			**N° de deportistas: 9**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Generar en los niños experiencias motoras a través del juego
Objetivo Específico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de trasnportar un elemento en diferentes direcciones experiementando no tener este sentido.	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: jhon matamoros

Plan diario abril



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



Fecha: 1-may-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y del docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: CANCIONES INFANTILES: conejos a sus madrigueras, el cual es utilizado para integrar el grupo y de esta manera presentarlos entre los mismos.	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Reto de sillas y musica. El cual consta de escoger una silla antes que su compañero cuando se apage la musica.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Espejo con el profe	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. RETO: driblig entre varios segmentos corporales	Dribling		**20 Minutos**	
2. RETO: la persona que logre levantar el balón sin gogerlo con las dos manos	driblig		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA





Fecha:	**4-may-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades:69-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico: **mejora en drible / pase / lanzamiento**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO : Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo sin		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
2. Defenza desde base hasta extremos eternos.	**DEFENZA**		**10 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS





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

Fecha: 14-may-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 a**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase		**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular		**x**		
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Ejercicio Para mejorar la coordinación itramuscul	Flexibilidad	Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 8-may-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Animar a la práctica del baloncesto para siempre

Objetivo Especifico: **Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
7. intentan lanzar un movil al aire y posterioemente el niño tendra que hacer un giro y atrapar el el movil antes de caer al piso., agregando varias variantes.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

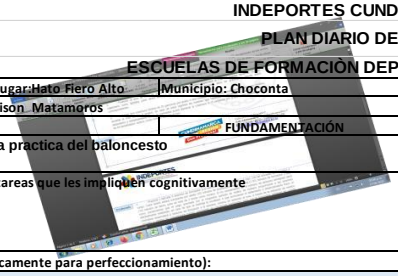
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		juego: estiramiento de tortugas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11-may-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 ar**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		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. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase		**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular		**x**		
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-may-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 a**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Ejercicio Para mejorar la coordinación itramuscul	Flexibilidad	Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-may-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados, e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: **Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Clase musicalizada de calenta calentamiento,	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-may-22	**Lugar:Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados; e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participació	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

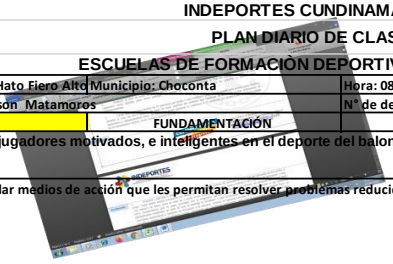
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**20-may-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados, e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

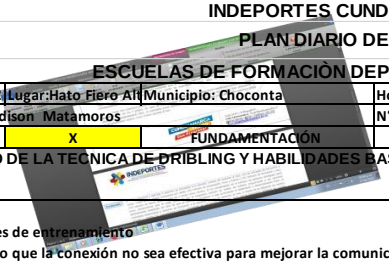
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 22-may-22	**Lugar:Hato Fiero Alt**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-may-22	**Lugar:Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas		Estatica	X		
	Flexibilidad	Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**27-may-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento.
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 1/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Al**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/05/2022	**Lugar: Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. salidas o arrancadas, de linea final a linea final trasnportar un mo	Resistencia	Anaerobica	x	10 minutos	
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercicio musicalizado y estiramiento corporal a travez de la danza.		Desplazamiento	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
7.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pases con giros y fintas con balon		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		juego: estiramiento de tortugas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matmoros

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/05/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo; MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		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. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itr		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/05/2022**	**Lugar: Hat**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo; MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces,		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para me		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/05/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar un análisis motor y comportamental de los jugadores para saber que tipo de actividades recre deportivas se ajustan a sus gustos, además de valorar el conocimiento teorico y pract

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Organizar los grupos de entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3equipos de seis forman dos equipos de tres que podrán dar un máximo de tres toques, igual que en voleibol , y al tercer toque pasar el balón a otro compañero para	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego: captura la bandera con balón, el cual consta de capturar un objeto que los compañeros se encuentran driblando, la única variable es que todos los integrantes		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. .		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Escaladores, juego por el cual deben pasar un móvil de colores a un compañero, siguiendo los lineamientos o indicaciones del profesor, los cuales son : giro a la derecha, salto y dribling, lanzamiento por derecha e izquierda.	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
Saltos, dribling y agilidad con balón	**desplazamiento**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar trabajo de concentraccion y manejo de balon

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Organizar los grupos de entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.	Resistencia	Anaerobica	x	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego banquitas, con balon de futsala.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. .		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. quemados; juego de atrapar y pasar el balón a dos y una mano	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. la lleva con balon	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	pases		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2.			**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejora Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.
ObjetivoEspecifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: la lleva con balón: el cuañ consta de trasnportar un elemnto y	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. juego de Estatuas, juego de imitacion, donde los jugadores imitan los pa	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juego de lateralidad con balon, paaran el balon de mano a mano	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y	Orientación	x	10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: congelado por las lineas de la cancha	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5
1. dribling mano derecha y mano izquierda	Dribling		20 Minutos	
pases de pecho y picado	pases		20 Minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo G Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.
ObjetivoEspecifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3equipos de seis forman dos equipos de tres que podrán	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego: captura la bandera con balón, el cual consta de		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. .		Reacciòn	x	10 minutos	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Escaladores, juego por el cual deben pasar un móvil de	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
Saltos, dribling y agilidad con balón	desplazamient		10 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara en respuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**4/05/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizacionde ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	**x**	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO**
6.		Desplazamiento			**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**6/05/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadore

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

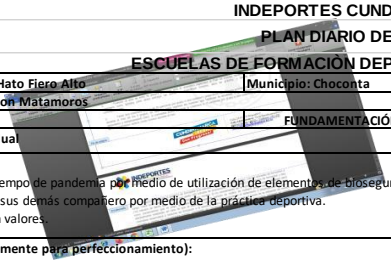
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

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





Fecha: 8/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: defenza indivdual

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase		x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista		x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular			5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento		x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fe	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha realizando lanzamientos, rebotes y pases.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha:	**11/05/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años añ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: . Fintas con y sin balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	**x**	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	**x**	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros <<<<<<

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





Fecha: 13/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: lateralidad dividida con balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de trasnportar un elemento en diferentes direcciones experiementando no tener este sentido.	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 15/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara en respuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participació	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	X	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	X	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	X	5 MINUT	
4.	Calentamiento	X	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	x	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 20/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: dribling con fintas y lanzamiento

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	x	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	x	2 minu	
3.	Movilidad Articular	x	3 minu	
4.	Calentamiento	x	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	X		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 22/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Insistir después de pasar, desplazarse para recibir. P-D-R					
Objetivo Específico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones de goma y balones de baloncesto n 5
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fe	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				balones de goma y balones de baloncesto n 5
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 25/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Jugar con/sin balón					
Objetivo Específico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.		Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los	Flexibilidad	Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

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

27/05/2022	**Lugar: Ovejeras**	**Municipio: Suesca**	**Hora: 4:00 pm a 6:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Entrenar en situaciones contextualizadas, lo más reales posibles, con la máxima transferencia a la solución de problemas del propio juego

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de	Resistencia	Anaerobica	X	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

Plan diario de clases mayo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 1-jun-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico:
mejora en dible / pase / lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y del docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: CANCIONES INFANTILES: conejos a sus madrigueras, el cual es utilizado para integrar el grupo y de esta manera presentarlos entre los mismos.	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Reto de sillas y musica. El cual consta de escoger una silla antes que su compañero cuando se apage la musica.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Espejo con el profe	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. RETO: driblig entre varios segmentos corporales	Dribling		**20 Minutos**	
2. RETO: la persona que logre levantar el balón sin gogerlo con las dos manos	driblig		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

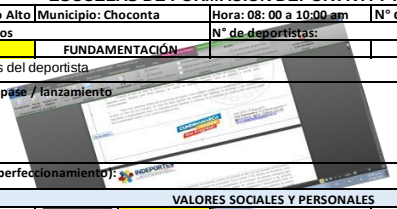
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS

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




Fecha: 4-jun-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:69-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora habilidades basicas del deportista



ObjetivoEspecifico: **mejora en drible / pase / lanzamiento**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO : Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo sin .		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
2. Defenza desde base hasta extremos eternos.	**DEFENZA**		**10 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6-jun-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico: mejora en dible / pase / lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.		Reacciòn	x	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11-jun-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 ar**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo general: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		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. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 	Flexibilidad	Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

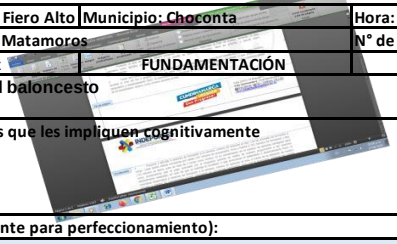
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**14-jun-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 a**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio Para mejorar la coordinación itramuscul		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 15-jun-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados, e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: **Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Clase musicalizada de calenta calentamiento,	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

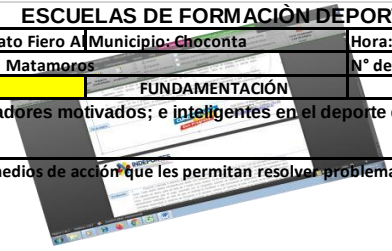
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**18-jun-22**	**Lugar:Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados; e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

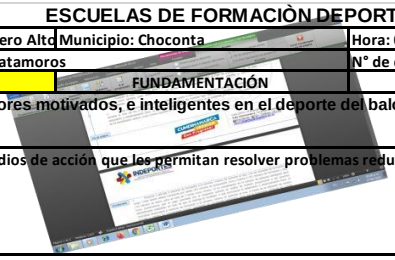


GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20-jun-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo General: Fomentar jugadores motivados, e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

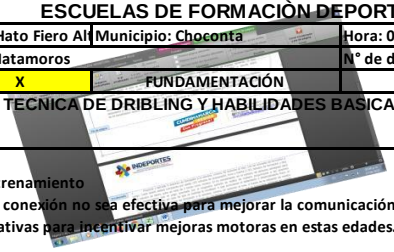
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 22-jun-22	**Lugar:Hato Fiero Alt**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

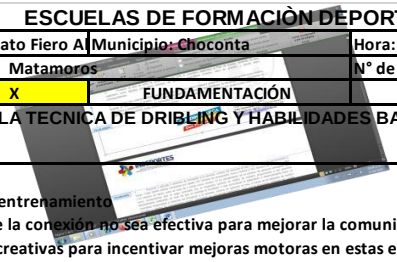
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**25-jun-22**	**Lugar:Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

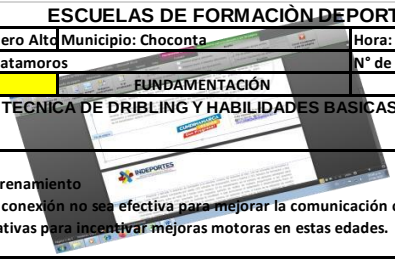
FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	**27-jun-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

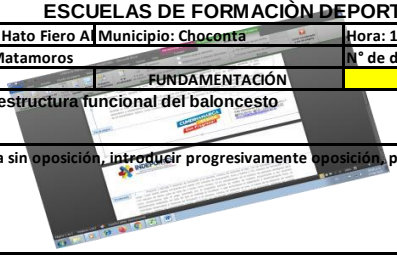
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**1/06/2022**	**Lugar: Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

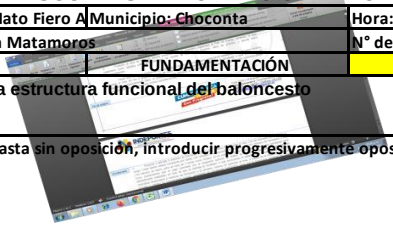
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**4/06/2022**	**Lugar: Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo general: Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/06/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo general: Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/06/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. salidas o arrancadas, de linea final a linea final trasnportar un m	Resistencia	Anaerobica	x	10 minutos	
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercicio musicalizado y estiramiento corporal a travez de la danza.		Desplazamiento	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
7.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pases con giros y fintas con balon		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matmoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/06/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo; MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		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. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

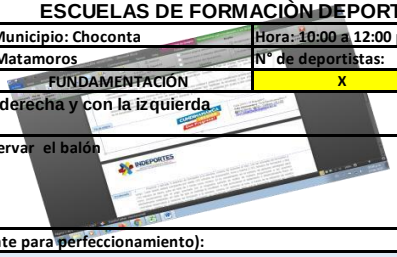


GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/06/2022	**Lugar: Hat**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo; MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón



Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces,		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para me 	Flexibilidad	Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/06/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lanzamiento media y larga distania

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Sesion de cohesion grupal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: la lleva con balón: el cuañ consta de trasnportar un elemnto y tratar de capturar a la mayor cantidad de sus compañeros.	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. juego de Estatuas, juego de imitacion, donde los jugadores imitan los pa	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juego de lateralidad con balon, paaran el balon de mano a mano siguiendo las indicaciones del profesor	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación	x	10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: congelado por las lineas de la cancha	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5
1. dribling mano derecha y mano izquierda	Dribling		**20 Minutos**	
pases de pecho y picado	pases		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



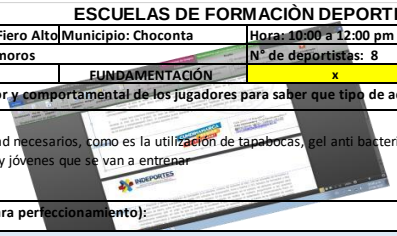
GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/06/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar un análisis motor y comportamental de los jugadores para saber que tipo de actividades recre deportivas se ajustan a sus gustos, además de valorar el conocin



ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Organizar los grupos de entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3equipos de seis forman dos equipos de tres que podrán dar un máximo de tres toques, igual que en voleibol , y al tercer toque pasar el balón a otro compañero para	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego: captura la bandera con balón, el cual consta de capturar un objeto que los compañeros se encuentran driblando, la única variable es que todos los integrantes		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. .		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Escaladores, juego por el cual deben pasar un móvil de colores a un compañero, siguiendo los lineamientos o indicaciones del profesor, los cuales son : giro a la derecha, salto y dribling, lanzamiento por derecha e izquierda.	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
Saltos, dribling y agilidad con balón	**desplazamiento**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

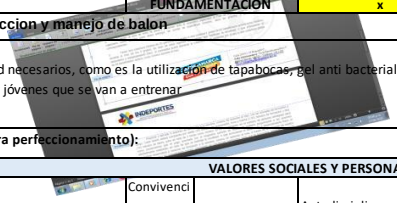
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/06/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar trabajo de concentraccion y manejo de balon



ObjetivoEspecifico:

Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilizaciòn de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro

Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar

Organizar los grupos de entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.	Resistencia	Anaerobica	x	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego banquitas, con balon de futsala.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. .		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. quemados; juego de atrapar y pasar el balón a dos y una mano	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. la lleva con balon	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	pases		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2.			**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/06/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejora	Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.				
ObjetivoEspecifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			balones de goma y balones de baloncesto n 5
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: la lleva con balón: el cuañ consta de trasnportar un elemnto y	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. juego de Estatuas, juego de imitacion, donde los jugadores imitan los pa	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juego de lateralidad con balon, paaran el balon de mano a mano	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y	Orientación	x	10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: congelado por las lineas de la cancha	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. dribling mano derecha y mano izquierda	Dribling		**20 Minutos**	balones de goma y balones de baloncesto n 5
pases de pecho y picado	pases		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/06/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo G Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.					
ObjetivoEspecifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3equipos de seis forman dos equipos de tres que podrán	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego: captura la bandera con balón, el cual consta de		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. .		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Escaladores, juego por el cual deben pasar un móvil de	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
Saltos, dribling y agilidad con balón	**desplazamient**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/06/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo general : Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.

ObjetivoEspecifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de	Resistencia	Anaerobica	x	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego banquitas, con balon de futsala.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. .		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. quemados; juego de atrapar y pasar el balón a dos y una mano	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. la lleva con balon	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de	pases		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2.			**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**4/05/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	**x**	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO**
6.		Desplazamiento			**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 6/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadore

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	x	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	x	2 minu	
3.	Movilidad Articular	x	3 minu	
4.	Calentamiento	x	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	X		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 8/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: defenza indivdual

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fe	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha realizando lanzamientos, rebotes y pases.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

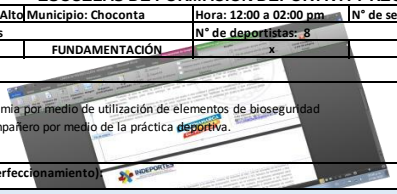
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/05/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años añ**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: . Fintas con y sin balon



Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros <<<<<<

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: lateralidad dividida con balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de trasnportar un elemento en diferentes direcciones experiementando no tener este sentido.	Resistencia	Anaerobica	X	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

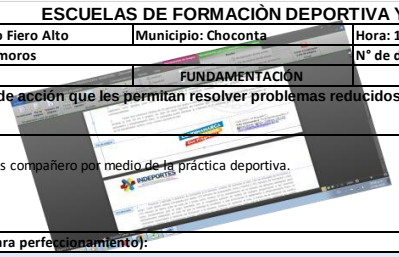


GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**



Objetivo General: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara en respuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	x	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO**
6.		Desplazamiento			**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/05/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**



Objetivo General: dribling con fintas y lanzamieto

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 22/05/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Insistir después de pasar, desplazarse para recibir. P-D-R

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fe	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**25/05/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Jugar con/sin balón						
Objetivo Específico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

27/05/2022	**Lugar: Ovejeras**	**Municipio: Suesca**	**Hora: 4:00 pm a 6:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Entrenar en situaciones contextualizadas, lo más reales posibles, con la máxima transferencia a la solución de problemas del propio juego

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de	Resistencia	Anaerobica	X	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

Plan diario de clase junio



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



Fecha: 1-jul-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico:
mejora en dible / pase / lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y del docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: CANCIONES INFANTILES: conejos a sus madrigueras, el cual es utilizado para integrar el grupo y de esta manera presentarlos entre los mismos.	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Reto de sillas y musica. El cual consta de escoger una silla antes que su compañero cuando se apage la musica.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Espejo con el profe	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. RETO: driblig entre varios segmentos corporales	Dribling		**20 Minutos**	
2. RETO: la persona que logre levantar el balón sin gogerlo con las dos manos	driblig		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

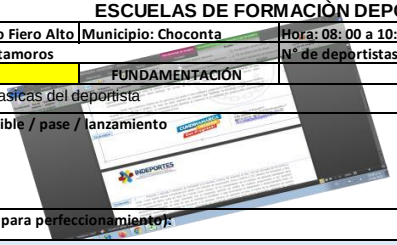
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRECREATIVA



Fec 3-jul-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:69-8 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo General: Mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico: mejora en drible / pase / lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO : Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo sin		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
2. Defenza desde base hasta extremos eternos.	**DEFENZA**		**10 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-jul-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico: mejora en dible / pase / lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.		Reacciòn	**x**	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-jul-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**

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

Objetivo Animar a la práctica del baloncesto para siempre



Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
7. intentan lanzar un movil al aire y posterioemente el niño tendra que hacer un giro y atrapar el el movil antes de caer al piso., agregando varias variantes.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-jul-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 ar**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		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. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 	Flexibilidad	Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-jul-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 a**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio Para mejorar la coordinación itramuscul		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

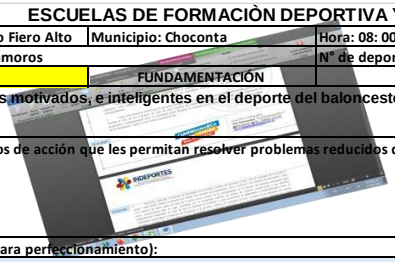
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**15-jul-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados, e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: **Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Clase musicalizada de calenta calentamiento,	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

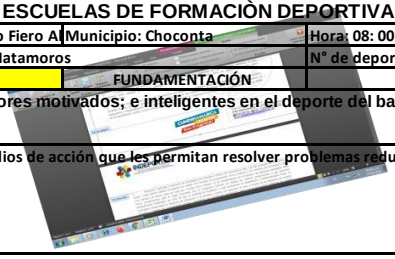
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 17-jul-22	**Lugar:Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados; e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	Doble ritmo		10 minu	
2.				
3.				
4.				

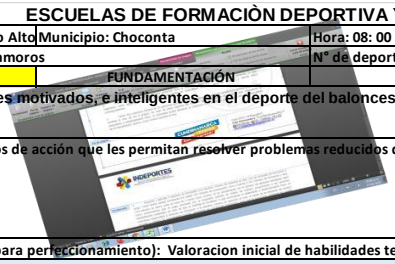
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**20-jul-22**	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados, e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/06/72022**	**Lugar:Hato Fiero Alt**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**24-jul-22**	**Lugar:Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

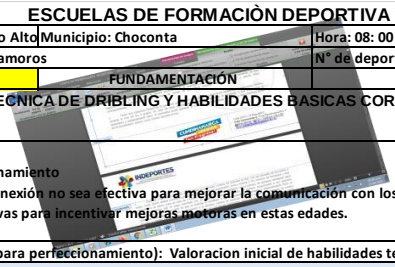


GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 27-jul-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

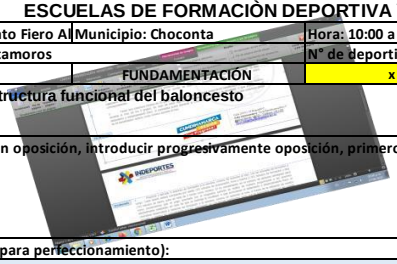


GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRECREATIVA

Fecha: 1/067/2022	**Lugar: Hato Fiero Al**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo Realizar Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 3/07/2022	**Lugar: Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: **Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

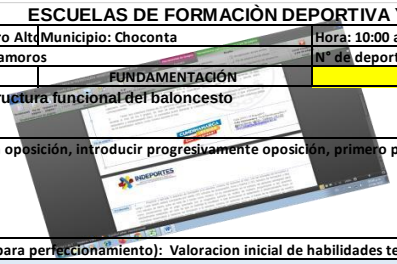
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 6/07/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/07/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. salidas o arrancadas, de linea final a linea final trasnportar un m	Resistencia	Anaerobica	x	10 minutos	
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercicio musicalizado y estiramiento corporal a travez de la danza.		Desplazamiento	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
7.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pases con giros y fintas con balon		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matmoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/07/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo; MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		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. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 	Flexibilidad	Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

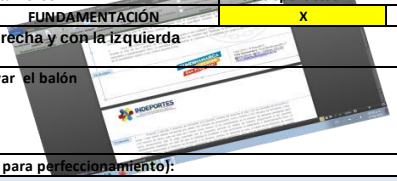


GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/07/2022	**Lugar: Hat**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo; MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces,		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para me 	Flexibilidad	Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 20/07/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar trabajo de concentraccion y manejo de balon

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Organizar los grupos de entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.	Resistencia	Anaerobica	x	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego banquitas, con balon de futsala.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. .		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. quemados; juego de atrapar y pasar el balón a dos y una mano	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. la lleva con balon	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5
1. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	pases		**20 minutos**	
2.			**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/07/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejora Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.
ObjetivoEspecifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: la lleva con balón: el cuañ consta de trasnportar un elemnto y	Resistencia	Anaerobica	**x**	10 minu	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. juego de Estatuas, juego de imitacion, donde los jugadores imitan los pa	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego de lateralidad con balon, paaran el balon de mano a mano	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y	Orientación	x	10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: congelado por las lineas de la cancha	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. dribling mano derecha y mano izquierda	Dribling		**20 Minutos**	
pases de pecho y picado	pases		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/07/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo G Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.
ObjetivoEspecifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3equipos de seis forman dos equipos de tres que podrán	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego: captura la bandera con balón, el cual consta de		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. .		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Escaladores, juego por el cual deben pasar un móvil de	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES
Saltos, dribling y agilidad con balón	desplazamient		10 MINUTOS	DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/07/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo general : Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.
ObjetivoEspecifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivenci		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de	Resistencia	Anaerobica	x	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego banquitas, con balon de futsala.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. .		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. quemados; juego de atrapar y pasar el balón a dos y una mano	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. la lleva con balon	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de	pases		20 minutos	de goma y balones de baloncesto n 5
2.			20 minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



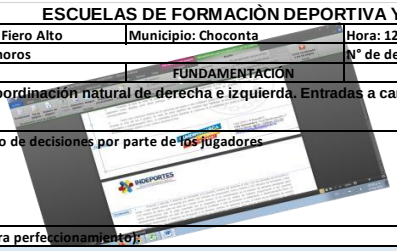
GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/07/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**



Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara en respuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	**3/07/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	x	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO**
6.		Desplazamiento			**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

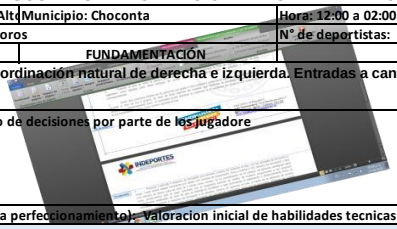
FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha:	**6/07/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**

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



Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadore

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 8/07/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: defenza indivdual

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fe	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha realizando lanzamientos, rebotes y pases.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/07/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: lateralidad dividida con balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de trasnportar un elemento en diferentes direcciones experiementando no tener este sentido.	Resistencia	Anaerobica	X	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

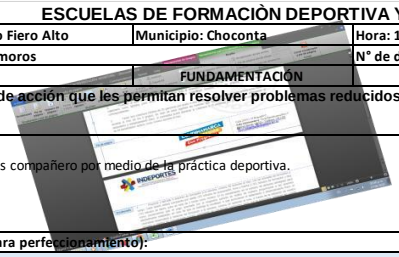


GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/07/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**



Objetivo General: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara en respuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	**20/07/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: dribling con fintas y lanzamieto

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/07/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase		**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista		**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular		**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento		**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	**x**	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO**
6.		Desplazamiento			**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

Plan diario clase julio



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-ago-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	



Objetivo General: mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico:
mejora en dible / pase / lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y del docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: CANCIONES INFANTILES: conejos a sus madrigueras, el cual es utilizado para integrar el grupo y de esta manera presentarlos entre los mismos.	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Reto de sillas y musica. El cual consta de escoger una silla antes que su compañero cuando se apage la musica.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Espejo con el profe	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

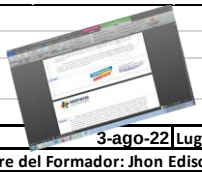
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. RETO: driblig entre varios segmentos corporales	Dribling		**20 Minutos**	
2. RETO: la persona que logre levantar el balón sin gogerlo con las dos manos	driblig		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRECREATIVA



Fecha: 3-ago-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:69-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico: **mejora en drible / pase / lanzamiento**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO : Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo sin		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

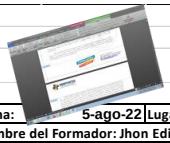
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
2. Defenza desde base hasta extremos eternos.	**DEFENZA**		**10 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-ago-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**

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

Objetivo General: Mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico: mejora en dible / pase / lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.		Reacciòn	**x**	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

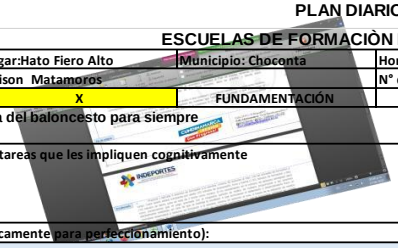
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 8-ago-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Animar a la práctica del baloncesto para siempre

Objetivo Especifico: **Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
7. intentan lanzar un movil al aire y posterioemente el niño tendra que hacer un giro y atrapar el el movil antes de caer al piso., agregando varias variantes.		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

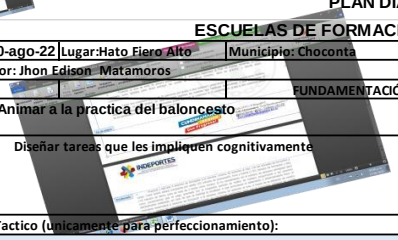
FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 10-ago-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 ar**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		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. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

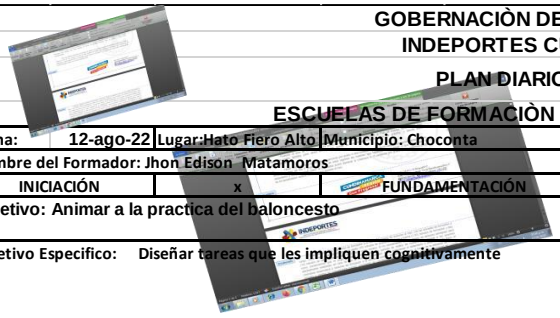
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 12-ago-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 a**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Ejercicio Para mejorar la coordinación itramuscul	Flexibilidad	Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-ago-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados, e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: **Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Clase musicalizada de calenta calentamiento,	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

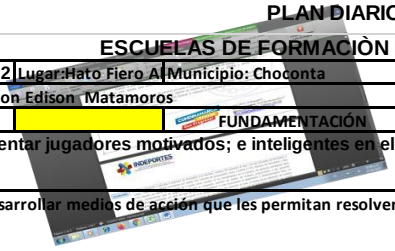
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**17-ago-22**	**Lugar:Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados; e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: **Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

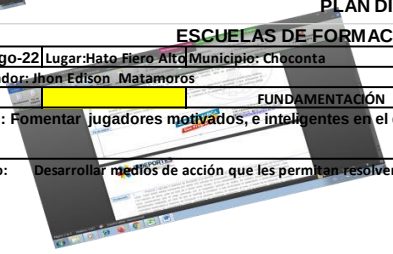


GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 19-ago-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados, e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: **Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT
7.		Reacciòn		
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**	
		Dinamica	X	20 MINUT

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

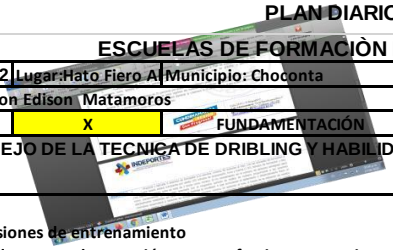
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 24-ago-22	**Lugar:** Hato Fiero A	**Municipio:** Choconta	**Hora:** 08: 00 a 10:00 am	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. doble ritmo	Doble ritmo		10 minu	
2.				
3.				
4.				

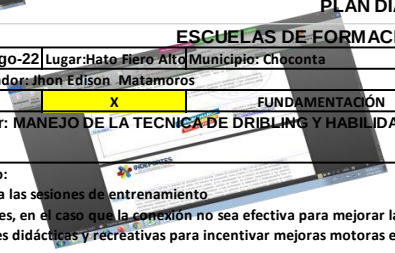
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 26-ago-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Al**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

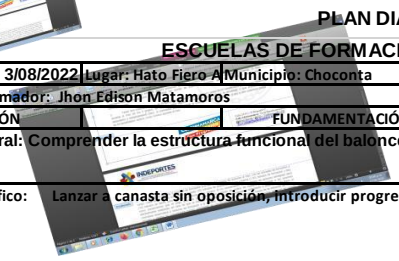
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 3/08/2022	**Lugar: Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: **Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

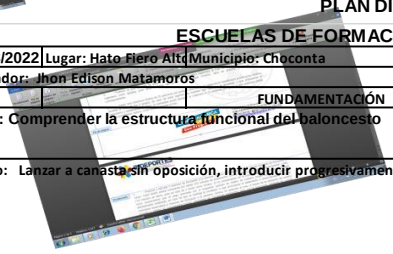
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 5/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. salidas o arrancadas, de linea final a linea final trasnportar un mc	Resistencia	Anaerobica	**x**	10 minutos	
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercicio musicalizado y estiramiento corporal a travez de la danza.		Desplazamiento	**x**	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
7.		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pases con giros y fintas con balon		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matmoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo; MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		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. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	x	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	x	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	x		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	z	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	z	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	tijeras		10 MIN	
2.	doble ritmo			
3.				
4.				

PARTE FINAL

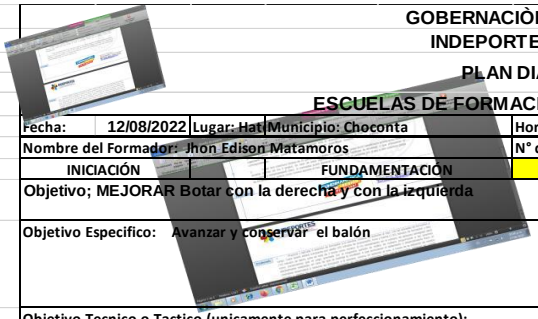
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 12/08/2022	**Lugar: Hat**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo; MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces,		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para me 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

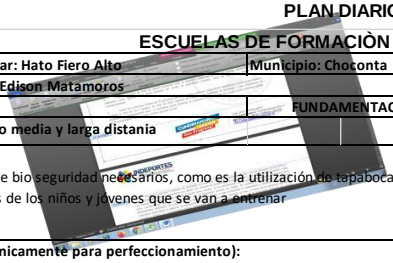
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 15/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lanzamiento media y larga distania

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Sesion de cohesion grupal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: la lleva con balón: el cuañ consta de trasnportar un elemnto y tratar de capturar a la mayor cantidad de sus compañeros.	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. juego de Estatuas, juego de imitacion, donde los jugadores imitan los pa	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juego de lateralidad con balon, paaran el balon de mano a mano siguiendo las indicaciones del profesor	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación	x	10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: congelado por las lineas de la cancha	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5
1. dribling mano derecha y mano izquierda	Dribling		**20 Minutos**	
pases de pecho y picado	pases		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 17/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar un análisis motor y comportamental de los jugadores para saber que tipo de actividades recre deportivas se ajustan a sus gustos, además de valorar el conocim

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Organizar los grupos de entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3equipos de seis forman dos equipos de tres que podrán dar un máximo de tres toques, igual que en voleibol , y al tercer toque pasar el balón a otro compañero para	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego: captura la bandera con balón, el cual consta de capturar un objeto que los compañeros se encuentran driblando, la única variable es que todos los integrantes		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. .		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Escaladores, juego por el cual deben pasar un móvil de colores a un compañero, siguiendo los lineamientos o indicaciones del profesor, los cuales son : giro a la derecha, salto y dribling, lanzamiento por derecha e izquierda.	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES
Saltos, dribling y agilidad con balón	desplazamiento		10 MINUTOS	DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 19/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar trabajo de concentraccion y manejo de balon

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jovenes que se van a entrenar
Organizar los grupos de entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.	Resistencia	Anaerobica	**x**	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego banquitas, con balon de futsala.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. .		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. quemados; juego de atrapar y pasar el balón a dos y una mano	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. la lleva con balon	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	pases		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.			**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

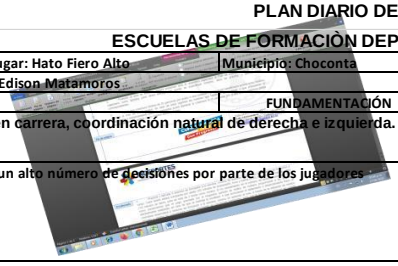
FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	**3/08/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizacionde ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	**x**	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO**
6.		Desplazamiento			**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

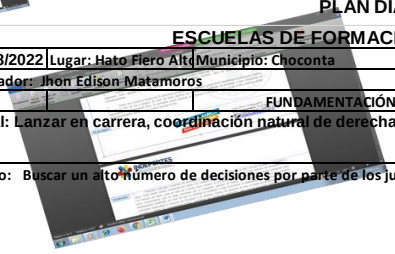
FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 5/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadore

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

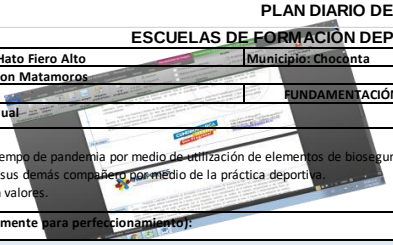
FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 8/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: defenza indivdual

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones de goma y balones de baloncesto n 5
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fe	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha realizando lanzamientos, rebotes y pases.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				balones de goma y balones de baloncesto n 5
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 10/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años añ**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: . Fintas con y sin balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilizaciòn de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demas compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	Dribling alto medio y bajo		10 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros <<<<<<



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

Fecha: 12/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: lateralidad dividida con balon

Objetivo Especifico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de trasnportar un elemento en diferentes direcciones experiementando no tener este sentido.	Resistencia	Anaerobica	X	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Insistir después de pasar, desplazarse para recibir. P-D-R

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	**x**	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fe	Velocidad	Maxima	**X**	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha		Desplazamiento	**x**	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 24/08/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Jugar con/sin balón					
Objetivo Específico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o		Reacciòn	x	10 minutos	
8.		Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los	Flexibilidad	Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

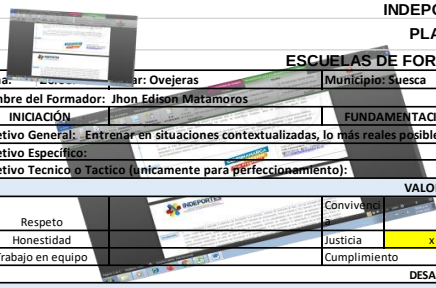
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha:	**ar: Ovejeras**	**Municipio: Suesca**	**Hora: 4:00 pm a 6:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Entrenar en situaciones contextualizadas, lo más reales posibles, con la máxima transferencia a la solución de problemas del propio juego

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivenci		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

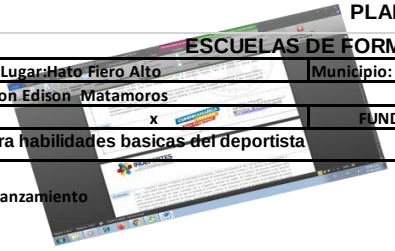
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros

Plan diario clases agosto



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



Fecha: 2-sep-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico:
mejora en dible / pase / lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y del docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: CANCIONES INFANTILES: conejos a sus madrigueras, el cual es utilizado para integrar el grupo y de esta manera presentarlos entre los mismos.	Resistencia	Anaerobica	**x**	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Reto de sillas y musica. El cual consta de escoger una silla antes que su compañero cuando se apage la musica.		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Espejo con el profe	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

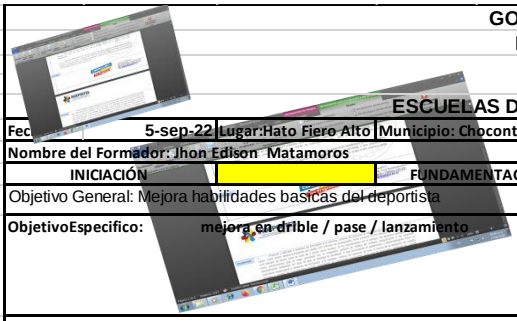
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. RETO: driblig entre varios segmentos corporales	Dribling		**20 Minutos**	
2. RETO: la persona que logre levantar el balón sin gogerlo con las dos manos	driblig		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 5-sep-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:69-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora habilidades basicas del deportista

ObjetivoEspecifico: mejora en drible / pase / lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO : Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo sin		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

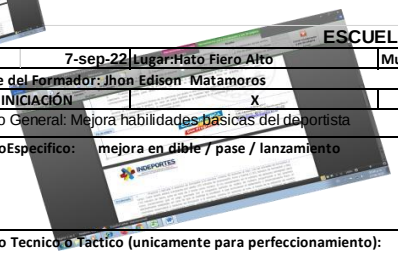
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	
2. Defenza desde base hasta extremos eternos.	**DEFENZA**		**10 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7-sep-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora habilidades básicas del deportista

ObjetivoEspecifico: mejora en dible / pase / lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.		Reacciòn	x	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

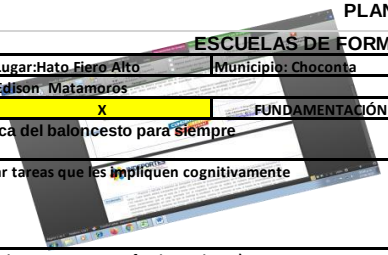
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 9-sep-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Animar a la práctica del baloncesto para siempre

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Anaerobica			
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
7. intentan lanzar un movil al aire y posterioemente el niño tendra que hacer un giro y atrapar el el movil antes de caer al piso., agregando varias variantes.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

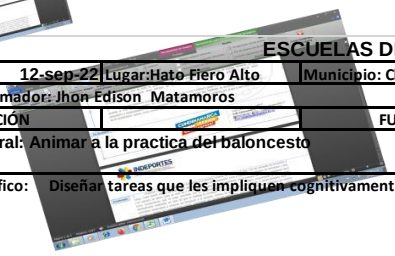
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		juego: estiramiento de tortugas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-sep-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 ar**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		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. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 	Flexibilidad	Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

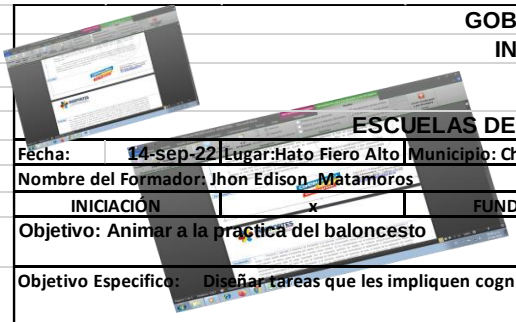
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 14-sep-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 a**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Animar a la practica del baloncesto

Objetivo Especifico: Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**x**	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	**z**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica		Desplazamiento	**z**	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio Para mejorar la coordinación itramuscul		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

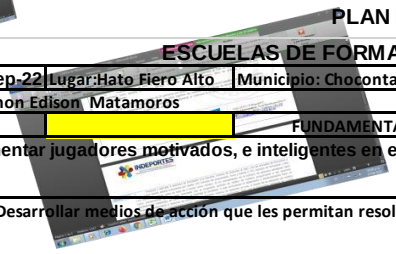
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 16-sep-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados, e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: **Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones de goma y balones de baloncesto n 5
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Clase musicalizada de calenta calentamiento,	Resistencia	Anaerobica	X	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con las dos manos	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	Patrones Basicos de Movimiento			

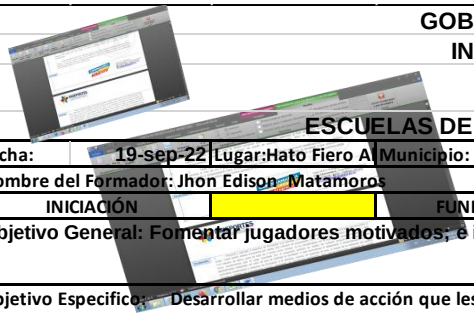
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón	Dribling		20 minutos	balones de goma y balones de baloncesto n 5
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		20 minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 19-sep-22	**Lugar:Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados; e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

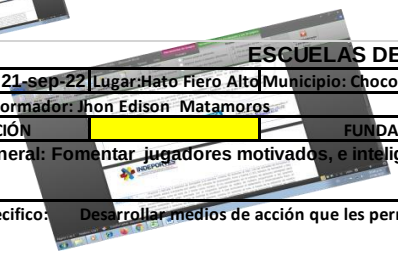
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	Doble ritmo		10 minu	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





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

Fecha: 21-sep-22	**Lugar:** Hato Fiero Alto	**Municipio:** Choconta	**Hora:** 08: 00 a 10:00 am	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 a 8 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar jugadores motivados, e inteligentes en el deporte del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	Doble ritmo		10 minu	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





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

Fecha:	**23-sep-22**	**Lugar:Hato Fiero Alt**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

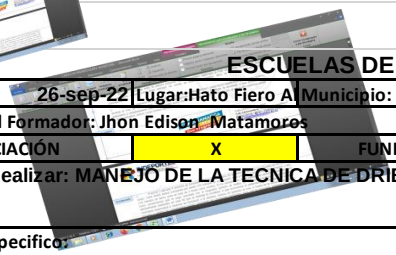
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





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

Fecha: 26-sep-22	**Lugar:Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

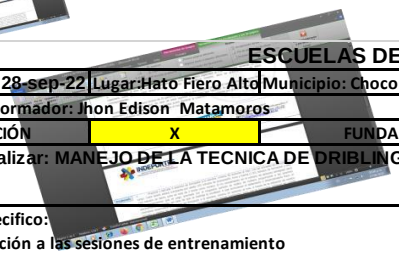
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-sep-22	**Lugar:Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 08: 00 a 10:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar: MANEJO DE LA TECNICA DE DRIBLING Y HABILIDADES BASICAS CORDINATIVAS

Objetivo Especifico:
Dar introducción a las sesiones de entrenamiento
Enviar guías visuales, en el caso que la conexión no sea efectiva para mejorar la comunicación con los deportistas
Realizar las sesiones didácticas y recreativas para incentivar mejoras motoras en estas edades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

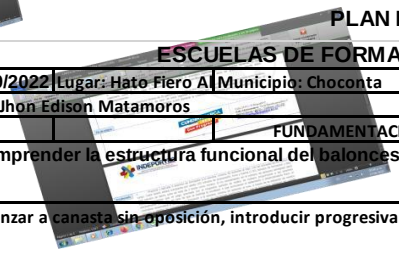
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar: Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Cakentamiento, juego quemados y lanzamiento	Resistencia	Anaerobica	**X**	15 MINU	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juega y toca con diferentes segmentos corporales		Reacciòn	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. numero; juego en que se indica un numero y los niños deberan realizar una indicacion.	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4. donde estoy ? Los niños con las manos en la cara, no podran ver y deberan levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. juego tradicional el puente esta quebrado con balón	Patrones Basicos de Movimiento			

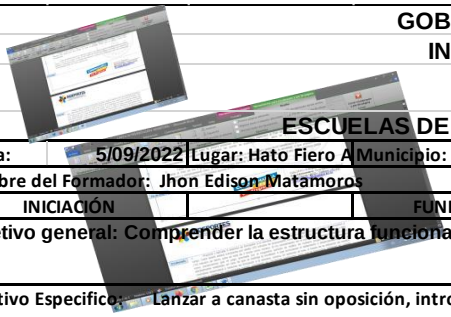
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el	Dribling		**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 5/09/2022	**Lugar: Hato Fiero A**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. preeportivo de balonmano	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, con balón		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.yoga	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

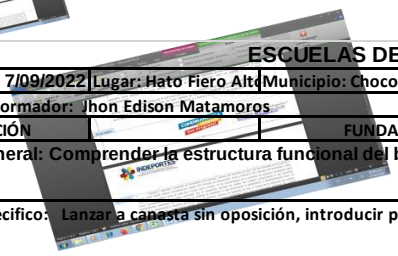
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. doble ritmo	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





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

Fecha: 7/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Comprender la estructura funcional del baloncesto

Objetivo Especifico: Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase			
2. Asistencia	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. salidas o arrancadas, de linea final a linea final trasnportar un m	Resistencia	Anaerobica	x	10 minutos	
		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercicio musicalizado y estiramiento corporal a travez de la danza.		Desplazamiento	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
7.		Reacciòn	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pases con giros y fintas con balon		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Ejercicos musicalizados parapromoverl el movimiento	Ritmo	x	10 minut	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	
2. Lanzamiento en parejas, En grupos, equipo con diferentes	lanzaminto		**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		juego: estiramiento de tortugas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

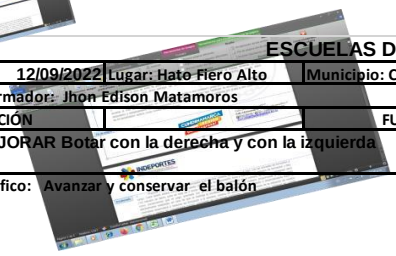
FIRMA FORMADOR: Jhon Matmoros



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 12/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo; MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		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. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	x	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	x	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	x		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de temperatura corporal.	Resistencia	Aerobica	z	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces, esto con el objetivo de incentivar la practica deportiva familiar		Desplazamiento	z	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para mejorar la coordinación itra 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

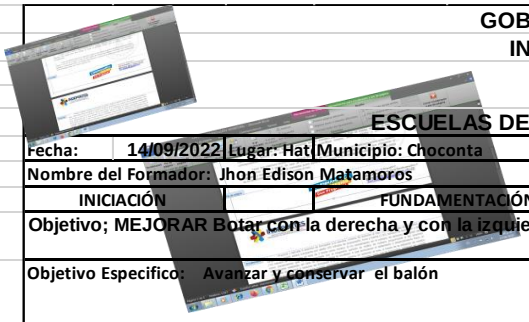
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas como se va a mostrar por la profe en un video tutorial.	**tijeras**		**10 MIN**	
2.	**doble ritmo**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 14/09/2022	Lugar: Hat	Municipio: Choconta	Hora: 10:00 a 12:00 pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo; MEJORAR Botar con la derecha y con la izquierda

Objetivo Especifico: Avanzar y conservar el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CORTA INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	x	10 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	x	10 MIN	
3. MOVILIDAD POR MEDIO DE JUEGO	Movilidad Articular	x		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Secuencia musicalizada para entrenamiento y elevacion de	Resistencia	Aerobica	z	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego, toca pies, los jovenes intentar tocarle los pies a sis padres o familiares la mayor cantidad de veces,		Desplazamiento	z	20 minurtos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicio de yoga "ASANAS" Para me 		Dinamica	z	20 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
9 Ejercicos con cualquier movil que se tega en la casa, donde el estudiante tendra que pasar entre las piernas	tijeras		10 MIN	
2.	doble ritmo			
3.				
4.				

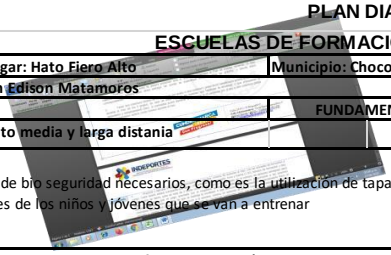
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramineto guiado	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINU	Charla de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 16/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lanzamiento media y larga distania

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Sesion de cohesion grupal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: la lleva con balón: el cuañ consta de trasnportar un elemnto y tratar de capturar a la mayor cantidad de sus compañeros.	Resistencia	Anaerobica	x	10 minu 5 repeti de 1 min x 3o segund descan	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. juego de Estatuas, juego de imitacion, donde los jugadores imitan los pa	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juego de lateralidad con balon, paaran el balon de mano a mano siguiendo las indicaciones del profesor	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y deberán levantar el segmento corporal que la docente indique.	Orientación	x	10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: congelado por las lineas de la cancha	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5
1. dribling mano derecha y mano izquierda	Dribling		**20 Minutos**	
pases de pecho y picado	pases		**20 Minutos**	
3.				
4.				

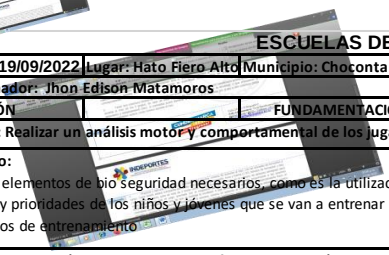
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar un análisis motor y comportamental de los jugadores para saber que tipo de actividades recre deportivas se ajustan a sus gustos, además de valorar el conocin

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Organizar los grupos de entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	**X**	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	**X**	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	**X**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3equipos de seis forman dos equipos de tres que podrán dar un máximo de tres toques, igual que en voleibol , y al tercer toque pasar el balón a otro compañero para	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego: captura la bandera con balón, el cual consta de capturar un objeto que los compañeros se encuentran driblando, la única variable es que todos los integrantes		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. .		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Escaladores, juego por el cual deben pasar un móvil de colores a un compañero, siguiendo los lineamientos o indicaciones del profesor, los cuales son : giro a la derecha, salto y dribling, lanzamiento por derecha e izquierda.	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **BALONES**
Saltos, dribling y agilidad con balón	**desplazamiento**		**10 MINUTOS**	**DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Realizar trabajo de concentraccion y manejo de balon

ObjetivoEspecifico:
Manejar todos los elementos de bio seguridad necesarios, como es la utilización de tapabocas, gel anti bacterial, y distanciamiento de un metro
Analizar los gusto y prioridades de los niños y jóvenes que se van a entrenar
Organizar los grupos de entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de movimientos planeados por la entrenadora.	Resistencia	Anaerobica	x	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego banquitas, con balon de futsala.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. .		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. quemados; juego de atrapar y pasar el balón a dos y una mano	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. la lleva con balon	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	pases		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2.			**20 minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejora Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.					
ObjetivoEspecifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Gel antibacterial, balones y cuerdas**
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego: la lleva con balón: el cuañ consta de trasnportar un elemnto y	Resistencia	Anaerobica	**x**	10 minu	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. juego de Estatuas, juego de imitacion, donde los jugadores imitan los pa	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego de lateralidad con balon, paaran el balon de mano a mano	Acoplamiento		10 minutos	
	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4. Donde estoy? Los niños con las manos en la cara, no podrá ver y	Orientación	x	10 Minut	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: congelado por las lineas de la cancha	Patrones Basicos de Movimiento		5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones de goma y balones de baloncesto n 5**
1. dribling mano derecha y mano izquierda	Dribling		**20 Minutos**	
pases de pecho y picado	pases		**20 Minutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros				**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo G Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.

ObjetivoEspecifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3equipos de seis forman dos equipos de tres que podrán	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego: captura la bandera con balón, el cual consta de		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. .		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Escaladores, juego por el cual deben pasar un móvil de	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES
Saltos, dribling y agilidad con balón	desplazamient		10 MINUTOS	DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 10:00 a 12:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general : Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.

ObjetivoEspecifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivenci		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**x**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**x**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Circuito de sonidos, A la voz de la docente se ejecutaran una serie de	Resistencia	Anaerobica	**x**	20 Minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego banquitas, con balon de futsala.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. .		Dinamica		10 Minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. quemados; juego de atrapar y pasar el balón a dos y una mano	Ritmo	x	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. la lleva con balon	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de	pases		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2.			**20 minutos**	
3.				
4.				

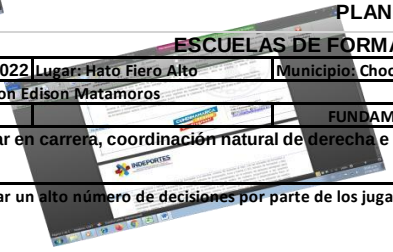
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 2/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara en respuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

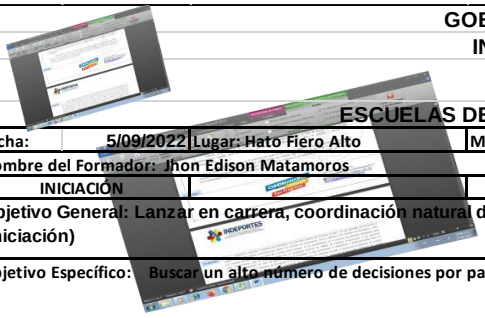
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 5/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	**x**	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

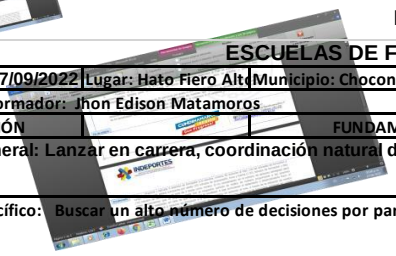
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 7/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadore

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

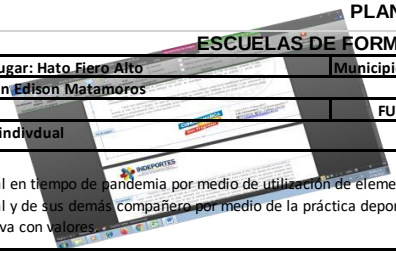
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 9/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: defenza indivdual

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilizaciòn de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demàs compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones de goma y balones de baloncesto n 5
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fe	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha realizando lanzamientos, rebotes y pases.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				balones de goma y balones de baloncesto n 5
2.				
3.				
4.				

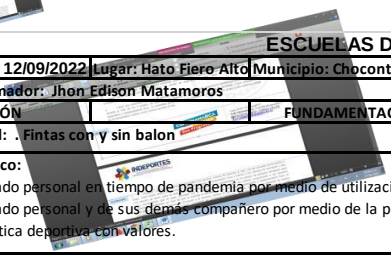
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 12/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años añ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: . Fintas con y sin balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	x	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	x	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	x	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros <<<<<<



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: lateralidad dividida con balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de trasnportar un elemento en diferentes direcciones experiementando no tener este sentido.	Resistencia	Anaerobica	X	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

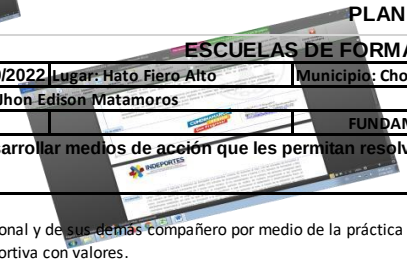
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 16/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara en respuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

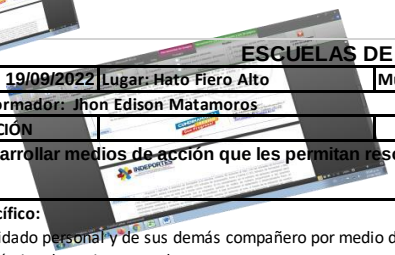
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





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

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	X	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	X	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	X	5 MINUT	
4.	Calentamiento	X	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	x	30 minutos	**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

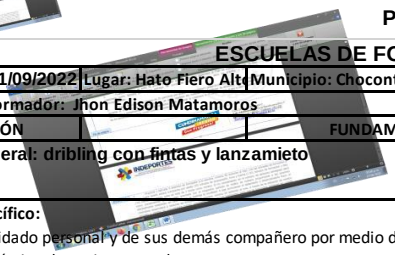
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 21/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: dribling con fintas y lanzamieto

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	x	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	x	2 minu	
3.	Movilidad Articular	x	3 minu	
4.	Calentamiento	x	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	X		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

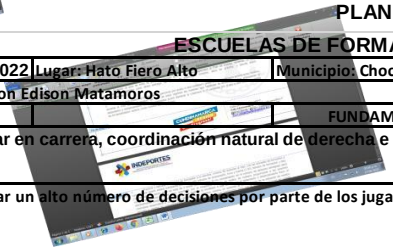
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 2/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara en respuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

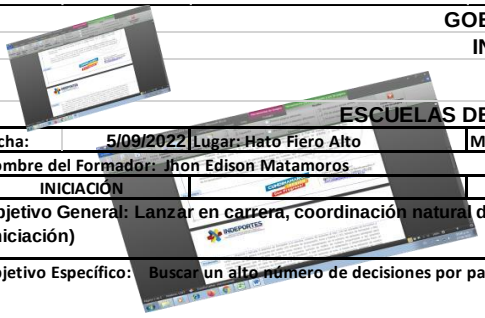
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 5/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**X**	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	**X**	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 MINUT	
4.	Calentamiento	**X**	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	**x**	30 minutos	
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

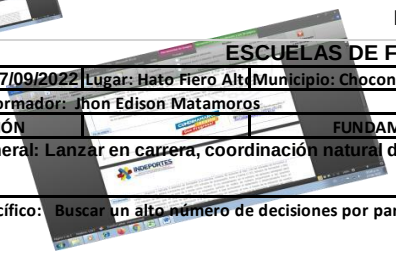
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 7/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta .Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación)

Objetivo Específico: Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadore

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	**x**	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minu	
3.	Movilidad Articular	**x**	3 minu	
4.	Calentamiento	**x**	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	**x**	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	**X**		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

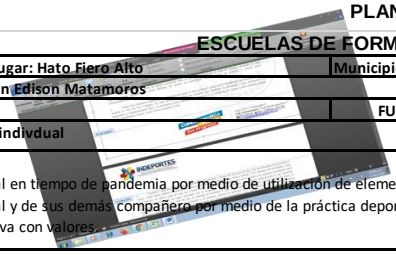
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 9/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: defenza indivdual

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilizaciòn de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demàs compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones de goma y balones de baloncesto n 5
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fe	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha realizando lanzamientos, rebotes y pases.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				balones de goma y balones de baloncesto n 5
2.				
3.				
4.				

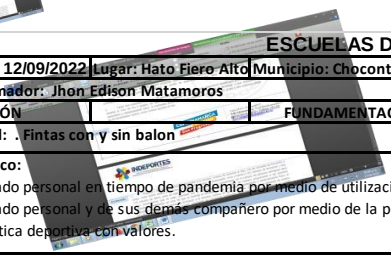
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 12/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años añ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: . Fintas con y sin balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	x	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	x	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que sirve para mejorar la capacidad de esquema coorporal.	Calentamiento	x	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los compañeros y la docente que se encuantra a cargo		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para mejorar la entrada en doble Ritmo en baloncesto.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o derecha, como lo tenga presente el docente.		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los entrenamientos, esto debido a que se necesita dearrollar y trabajar en todas las etapas de vida.		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar la lateralidad y diferenciación ritmica	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	**Dribling alto medio y bajo**		**10 MINUTOS**	DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros <<<<<<



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana 2**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: lateralidad dividida con balon

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal en tiempo de pandemia por medio de utilización de elementos de bioseguridad
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente indique. la cual estara nombrando diferentes movimientos de animales para hacerla mas adecuada.	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Driblig con balon, con los ojos vendados, El cual consta de trasnportar un elemento en diferentes direcciones experiementando no tener este sentido.	Resistencia	Anaerobica	X	15 minutos	
4.		Aerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se enseñana una tecnica llamada FNP a los estudiantes para mejorar su resistencia muscular y elasticidad muscular.		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego: Sonido y la lleva: cuando la docente diga un numero los niños deberan hacer una actividad previamente indicada por la misma, como es el caso de 1) saltar como rana y driblar el balón con	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4. toca balón, Actividad realizada para integrar a la familia.	Orientación	X	10 Minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego: caminata punta, talón, punta.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. Driblig a dos manos, con una y tratar de levantar el balón entre dos compañeros	Dribling		**20 minutos**	**de goma y balones de baloncesto n 5**
2. Pasar el balón por barios segmentos del cuerpo con el objetivo de integrar varios segmentos corporales y movimiento aleatorios	tijeras		**20 minutos**	
3.				
4.				

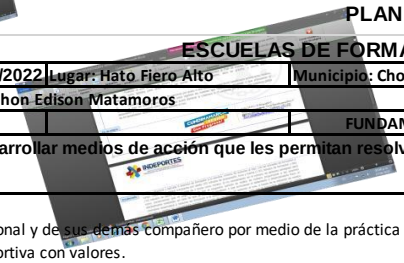
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 16/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	**X**	3 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	**X**	2 min	
3. movilidad aricular Dinamica	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO bases para poner en el piso y no hacer contacto con los demas, gel antti bacterial, alcohol**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote con cambio de velocidad	Resistencia	Anaerobica		10 minutos	
4. juego tradicional de pato, pato, ganzo		Aerobica		20 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de valores, el cual consta de desplazarce siguiendo los lineamientos que el docente a cargo indica, el cual se basara en respuetas de orden logico enfoada en el tema de valores		Desplazamiento		30 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

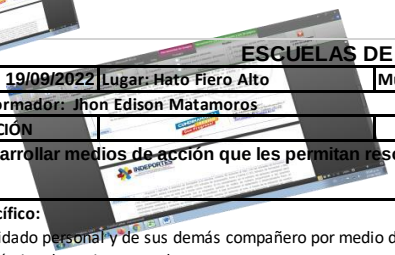
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ubicación de la zona en defenza, la cual se enseñara con el objetivo de dinamizar los partidos cortos de baloncesto.		**zona defenza**	**20 minutos**	**balones de goma y balones de baloncesto n 5**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





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

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 a**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	X	3 MINU	
2. Asistencia	llamado a lista	X	8 MINU	
3.movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	X	5 MINUT	
4.	Calentamiento	X	4 MINU	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizaciond e ejercicios isometricos concentricos y excentricos	Fuerza	Maxima	x	30 minutos	**Elementos de bioseguridad, balobnes de baloncesto, escalera de coordinacion.**
2.		Explosiva			
3. calentamiento musicalizado	Resistencia	Aerobica	x	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego de lateralidad realizado por medio de circuito de escalera dinamica.	lateralidad	x	20 MINU	
3.	Equilibrio			
4. Seguido del mini circuito de lateralidad se sigue con ejercicios viso manuales con ojos tapados y destapados para mejorar la orientacion espacial	Orientación	x	20 Minu	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. salto y dribling	**Doble ritmo**		**10 minu**	
2.				
3.				
4.				

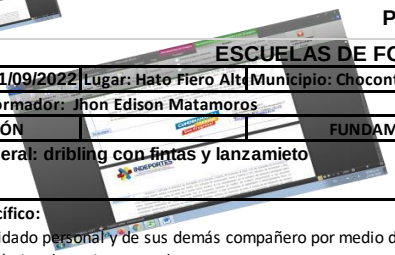
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 21/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: dribling con fintas y lanzamieto

Objetivo Específico:
Promover el cuidado personal y de sus demás compañero por medio de la práctica deportiva.
Incentivar la práctica deportiva con valores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Valoracion inicial de habilidades tecnicas y tacticas en juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Introduccio ala clase virtual	Introduccion a la clase	x	5 minu	
2. Asistencia	llamado a lista	x	2 minu	
3.	Movilidad Articular	x	3 minu	
4.	Calentamiento	x	10 minu	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Giros, saltos, ruedas y rondas, los estudiantes seguiran las indicaciones del docente a cargo		Desplazamiento	x	20 MINUT	
7.		Reacciòn			
8. realizacion de Asanas	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X	20 MINUT	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Clase musucalizada y ritmica	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOBLE RITMO	X		**20 MINUT**	
2.				
3.				
4.				

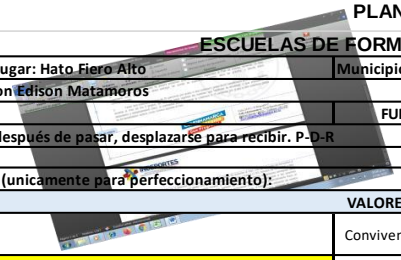
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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



Fecha: 23/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Insistir después de pasar, desplazarse para recibir. P-D-R

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Presentación del deporte y de la docente	Introduccion a la clase	x	3 min	
2. Inscripción de los estudiantes	llamado a lista	x	2 min	
3. Movilidad aricular Dinamica por medio del juego de la piña	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego: quien soy yo ? El cual consta de mover las articulaciones que la docente	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones de goma y balones de baloncesto n 5
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. j	Resistencia	Anaerobica			
4. juego lanzamiento, anotacion y penitencia		Aerobica	x	15 minutos	
5. juego de baloncesto por parejas, asumiendo todaslas reglas a establecidas a la fe	Velocidad	Maxima	X	15 minutos	
6. Desplazamiento por cesta:tododos los niños se desplazaran por la cancha		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				balones de goma y balones de baloncesto n 5
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 Minutos	Estiramiento Activo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 Minu		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros



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

Fecha: 26/09/2022	**Lugar: Hato Fiero Alto**	**Municipio: Choconta**	**Hora: 12:00 a 02:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhon Edison Matamoros			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Jugar con/sin balón					
Objetivo Específico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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 del deporte y de la docente	Introducción a la clase	X	2 min	
2. inscripción de los estudiantes	llamado a lista	X	5 minu	
3. Movilidad articular dinámica por parejas siguiendo las	Movilidad Articular	X	5 minu	
4.juego: Simon dice ? Es un juego de comandos, que	Calentamiento	X	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Busca minas: consta de seguirle el paso a los		Anaerobica	x	20 minut	
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO A DOS PIES: Es un predeportivo utilizado para		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. JUEGO: donde esta el balón?, mano izquierda o		Reacciòn	x	10 minutos	
8.		Estatica			
9. la flexibilidad siempre va a estar presente en todos los	Flexibilidad	Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. JUGO A DOS PIES. Generalmente se hace para mejorar	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES
1. Control de balón con dribling alto, medio y bajito	Dribling alto medio y bajo		10 MINUTOS	DE BALONCESTO, PALOS DE ESCOBA Y CUERDAS.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	ESTIRAMIENTO DINAMICO Y CONTROLADO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MINUTOS	CHARLA DE VALORES Y CONCLUSION DE LA CLASE.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Matamoros





















Anexo: Paz y salvo del instituto municipal

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CHOCONTÁ

CERIFICA

Que **JHON EDISON MATAMOROS RIAÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.077 .144 .162** de Villapinzón, se encuentra a **paz y salvo** con el Instituto del Deporte y la Recreación del municipio.

La presente se expide el 26 de diciembre - 2022

AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER

Elaboró: Aurora Cabrera- Gerente

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CHOCONTÁ

CERIFICA

Que **JHON EDISON MATAMOROS RIAÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.077 .144 .162** de Villapinzón, presto sus servicios como ***FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO,*** cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el período comprendido del 1 al 23 de diciembre del 2022.

La presente se expide el 26 de diciembre 2022

Aurora Cabrera R

AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER

Elaboró: Aurora Cabrera- Gerente

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	***Jhon Edison Matamoros Riaño***
DEPORŁ'E/ DISCIPLINA	***Baloncesto***
MUNICIPIO	***Choconta***
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INFORME FINAL	

Febrero





Marzo





Abril





Mayo


INDEPORTES





Junio





Julio





AGOSTO





SEPTIEMBRE





OCTUBRE











NOVIEMBRE





DICIEMBRE 	