EVIDENCIAS INFORME 10 MES DE NOVIEMBRE - CTO 61 -2022			
Nombre del contratista	YEIMAR STIVEN ACUÑA FREAL		
Número de identificación	1.003.777.031	**Tipo de documento**	CÉDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	01/11/2022 AL 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000097 24/01/2022 RES 2022003177 9/08/2022
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA.			

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	FOTOS DE CADA CATEGORIA INICIACION  FUNDAMENTACION  PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td>
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: YACOPI CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL
<table>
<tr><th>HORARIOS</th><th>CONCEPTO</th><th>LUNES</th><th>MARTES</th><th>MIERCOLES</th><th>JUEVES</th><th>VIERNES</th><th>SABADO</th><th>DOMINGO</th><th>OBSERVACIONES</th></tr>
<tr><td rowspan="2">7:00 AM A 9: 00 AM</td><td>GRUPO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">9:30 AM A 11:30 AM</td><td>GRUPO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">12:30PM A2:30 PM</td><td>GRUPO</td><td>INICIACION</td><td></td><td>INICIACION</td><td></td><td>INICIACION</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAO</td><td>ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN</td><td></td><td>ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN</td><td></td><td>ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">2:30 P.M. A 4:30 P.M.</td><td>GRUPO</td><td>FUNDAMENTACION</td><td></td><td>FUNDAMENTACION</td><td></td><td>FUNDAMENTACION</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td>ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN</td><td></td><td>ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN</td><td></td><td>ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">4:30 P.M. A 6:30 P.M.</td><td>GRUPO</td><td>PERFECCIONAMIENTO</td><td></td><td>PERFECCIONAMIENTO</td><td></td><td>PERFECCIONAMIENTO</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td>ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN</td><td></td><td>ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN</td><td></td><td>ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">5 P.M. A 6 P.M.</td><td>GRUPO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">6 P.M. A 7:30 P.M.</td><td>GRUPO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">7 P.M. A 8 P.M.</td><td>GRUPO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">8 P.M. A 9 P.M.</td><td>GRUPO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">9 P.M. A 10 P.M.</td><td>GRUPO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
ANEXO 1. SITIOS DE TRABAJO
</td></tr>
<tr><td>3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.</td><td>INICIACION
</td></tr>
</table>





FUNDAMENTACION







PERFECCIONAMIENTO







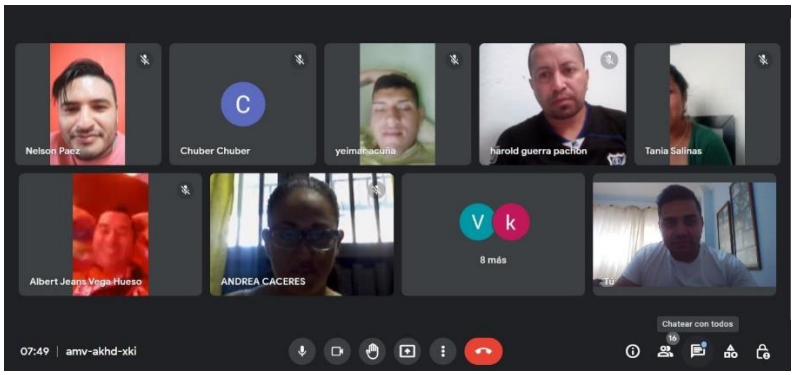
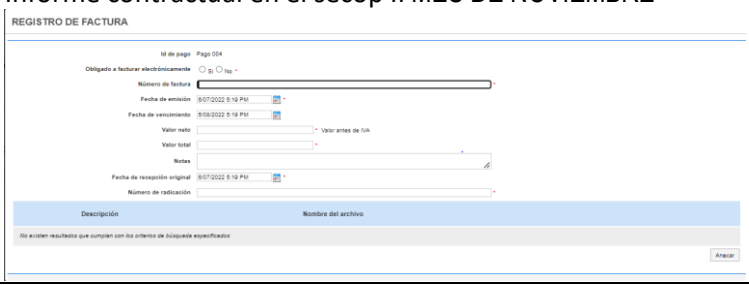
ANEXO 2. CONTROL DE ASISTENCIA

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO Se obtiene una cobertura de 46 personas distribuidas de la siguiente manera_ Iniciación: 9 – Fundamentación: 20 – Perfeccionamiento: 20 Anexo 3. grupo poblacional escuela de formación deportiva
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE Anexo 4. Planes diarios del mes de NOVIEMBRE Anexo 5. Pan Mensual Mes de NOVIEMBRE
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que	

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4		2	2											4
7 AÑOS	2		2												2
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	2	1	2	1											3
10 AÑOS	4		4												4
11 AÑOS	9		9												9
12 AÑOS	2	3	2	3											5
13 AÑOS	2	3	2	3											5
14 AÑOS	3		4												3
15 AÑOS	4	3	2	3											7
16 AÑOS	3		2												3
17 AÑOS	2		2												2
TOTALES	49														49

MES				OCTUBRE		MUNICIPIO: YACOPI		
LUGAR:				E. JOSE ANTONIO GALAN		HORARIO DE PRACTIC/ 12:30P.M - 2:30P.M		
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				CORDOBA/MARTES		CAMBRAS/MIERCOLES		SAN RAMON/JUEVES
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		X
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X		X		X
			LEALTAD	X		X		X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X
			OBEDIENCIA	X		X		X
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA	X		X		X
			AUTODOMINIO	X		X		X
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO	X		X		X
			EQUILIBRIO	X		X		X
			ORIENTACION	X		X		X
			DIFERENCIACION	X		X		X
			REACCIÓN	X		X		X
			ADAPTACIÓN	X		X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD	X		X		X
			RESISTENCIA	X		X		X

para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 DOCUMENTACION ACTUALIZADA EN EL DRIVE
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo 6. Sesiones de entrenamiento diarias del mes de DICIEMBRE en todas la categorías Anexo 7. Plan mensual de DICIEMBRE
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Presentare al supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas en los meses acordados de aplicación de estas pruebas teniendo en cuenta los manuales y formatos entregados
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	ANEXO 8: CERTIFICACION DEL MUNICIPIO NOVIEMBRE
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los	

municipios asignados por la Subgerencia Técnica	
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunion 30 de noviembre 
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Informe contractual en el secop II MES DE NOVIEMBRE 
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	FOTO DEL DRIVE MES DE NOVIEMBRE

	 Cumplí con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes.

Yeimar Stiven Acuña Real

FIRMA CONTRATISTA
C.C. 1.003.777.031

ANEXOS

ANEXO 1.

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: YACOPI CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
12:30PM A2:30 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAO	ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN		ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN		ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN			
2:30 P.M. A 4:30 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN		ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN		ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN			
4:30 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN		ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN		ESCUELA JOSE ANTONIO GALAN			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

ANEXO 2.

ASISTENCIA INICIACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES
1	Santiago Cañon			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
2	Camilo Vega			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
3	Diego cano			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
4	Demian Rodriguez			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
5	Juan Jose Murcia			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
6	Nicolas Rodriguez			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
7	Juan Diego Hernandez			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
8	Daniel Hernandez			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
9	Mathias Rodriguez			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
10																																		0
11																																		0
12																																		0
13																																		0
14																														.				0
15																																		0
16																																		0
17																																		0
18																																		0
19																																		0
20																																		0

ASISTENCIA FUNDAMENTACION



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES
1	Sofia Rodriguez			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
2	Cristian Garcia			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
3	Thiago Rubiano			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
4	Manuel Torres			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
5	Johan Marroquin			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
6	Daniel Martinez			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
7	Jeremi Murcia			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
8	Jostin Marroquin			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
9	Esteban Aguirre			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
10	Dilan Leon			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
11	Dominic Rodriguez			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
12	Mateo Tovar			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
13	Juan Jose Hoyos			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
14	Juan Jose Gonzales			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
15	Felipe Forero			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
16	Samuel Robayo			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
17	Nayely Acuña			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
18	Demiam Bustos			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
19	Jerly Poveda			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
20	Dayri Bustos			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12

ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES
1	Juan David Beltran			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
2	Sebastian Torres			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
3	Cristian Aguirre			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
4	Alejandro Vega			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
5	Kevin Hoyos			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
6	Juan Jose Bustos			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
7	Eduar Pachon			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
8	Andres Vega			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
9	Heider Marroquin			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
10	Luis Pinzon			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
11	Santiago Florido			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
12	Bayron Lopez			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
13	Yesly Vega			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
14	Paola Perez			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
15	Karen Casas			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
16	Angelica Galindo			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
17	Angie Mahecha			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
18	Daniela Prieto			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
19	Cristian Mahecha			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12
20	Arnold Zamudio			1				1	1		1				1	1		1			1		1		1			1		1				12

ANEXO 3.



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4		2	2											4
7 AÑOS	2		2												2
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	2	1	2	1											3
10 AÑOS	4		4												4
11 AÑOS	9		9												9
12 AÑOS	2	3	2	3											5
13 AÑOS	2	3	2	3											5
14 AÑOS	3		4												3
15 AÑOS	4	3	2	3											7
16 AÑOS	3		2												3
17 AÑOS	2		2												2
TOTALES	49														49

ANEXO 4

PLANES DIARIOS NOVIEMBRE

INICIACION

SESION 13



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pm	N° de sesión: 13		N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:			Edades: 6/8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICOS CON EL PESO CORPORAL DEL	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CARRERA DE RELEVOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICOS DE ESPALDA CON UNA PELOTA DE TENIS		Reacciòn	X	10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1. ROTACION CON BALON	Acoplamiento	X	15 Minutos	
2. TROTE CONTINUO	Ritmo	X	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. CONTROL DE BALON CON LOS NIÑOS DE ESPALDA	Reacción	X	10 Minutos	
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC...		X	10 Minutos	
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1.				
2. JUEGO	X		20 Minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GE				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA RE

SESION 14



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pr	N° de sesión: 14	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. SALTO DE LAZO		Anaerobica	X	10 Minutos	
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. MANEJO COORDINATIVO DE BALON		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. EJERCICIOS		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AL BALON	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. MANEJO DE BALON	x		10 Minutos	
2.				
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 15



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pr	N° de sesión: 15	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÒN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO DE ABDOMEN, PIERNA Y	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS DINAMICOS CON BALON	Velocidad	Maxima	X	15 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. EJERCICIOS		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. JUEGO DE TRIKI	Ritmo	X	15 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO	X		30 Minutos	
2. MANJEO DE BALON MEDIANTE	X		10 Minutos	
3. COORDINACION, REPETICIONES	X		10 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 16



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pr	N° de sesión: 16	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICOS CON EL PESO CORPORAL DEL MISMO NIÑO	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CARRERA DE RELEVOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICOS DE ESPALDA CON UNA PELOTA DE TENIS		Reacciòn	X	10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1. ROTACION CON BALON	Acoplamiento	X	15 Minutos	
2. TROTE CONTINUO	Ritmo	X	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. CONTROL DE BALON CON LOS NIÑOS DE ESPALDA	Reacción	X	10 Minutos	
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC...		X	10 Minutos	
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1.				
2. JUEGO	X		20 Minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÍ

SESION 17



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pr	N° de sesión: 17	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. SALTO DE LAZO		Anaerobica	X	10 Minutos	
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. MANEJO COORDINATIVO DE BALON		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. EJERCICIOS		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AL BALON	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. MANEJO DE BALON	x		10 Minutos	
2.				
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 18



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pr	N° de sesión: 18	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1
PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO DE ABDOMEN, PIERNA Y BRAZO	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS DINAMICOS CON BALON	Velocidad	Maxima	X	15 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. EJERCICIOS		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. JUEGO DE TRIKI	Ritmo	X	15 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO	X		30 Minutos	
2. MANJEO DE BALON MEDIANTE	X		10 Minutos	
3. COORDINACION, REPETICIONES	X		10 Minutos	
4.				

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 19



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pr	N° de sesión: 19	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICOS CON EL PESO CORPORAL DEL MISMO NIÑO	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CARRERA DE RELEVOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICOS DE ESPALDA CON UNA PELOTA DE TENIS		Reacciòn	X	10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1. ROTACION CON BALON	Acoplamiento	X	15 Minutos	
2. TROTE CONTINUO	Ritmo	X	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. CONTROL DE BALON CON LOS NIÑOS DE ESPALDA	Reacción	X	10 Minutos	
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC...		X	10 Minutos	
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1.				
2. JUEGO	X		20 Minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 20



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pr	N° de sesión: 20	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	Ilamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUE	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. SALTO DE LAZO		Anaerobica	X	10 Minutos	
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. MANEJO COORDINATIVO DE BALON		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. EJERCICIOS		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AL BALON	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. MANEJO DE BALON	x		10 Minutos	
2.				
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA

SESION 21



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pr	N° de sesión: 21	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÒN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUE	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. ESTACIONES LUDICAS		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. HACER QUE LOS DEPORTISTAS ESTIREN SUS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES HASTA	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2. PASES LARGOS	x		10 Minutos	
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA

SESION 22



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pr	N° de sesión: 22	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICOS CON EL PESO CORPORAL DEL MISMO NIÑO	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CARRERA DE RELEVOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICOS DE ESPALDA CON UNA PELOTA DE TENIS		Reacciòn	X	10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1. ROTACION CON BALON	Acoplamiento	X	15 Minutos	
2. TROTE CONTINUO	Ritmo	X	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. CONTROL DE BALON CON LOS NIÑOS DE ESPALDA	Reacción	X	10 Minutos	
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC		X	10 Minutos	
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1.				
2. JUEGO	X		20 Minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 23



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pr	N° de sesión: 23	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUE	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. SALTO DE LAZO		Anaerobica	X	10 Minutos	
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. MANEJO COORDINATIVO DE BALON		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. EJERCICIOS		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AL BALON	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. MANEJO DE BALON	x		10 Minutos	
2.				
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE VALORE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS		5 minutos	SE REALIZA UNA	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA

SESION 24



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	Lugar: Polideport	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30	N° de sesión: 24	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 6/8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO,
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
2. SE REALIZA LA CONFIRMACION DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1
PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO DE ABDOMEN, PIERNA Y BRAZO	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS DINAMICOS CON BALO	Velocidad	Maxima	X	15 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. EJERCICIOS		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. JUEGO DE TRIKI	Ritmo	X	15 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO	X		30 Minutos	
2. MANJEO DE BALON MEDIANTE CIRCUITOS	X		10 Minutos	
3. COORDINACION, REPETICIONES	X		10 Minutos	
4.				

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ESTIRAMIENTO	
CLASE VALORE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN

FUNDAMENTACION

SESION 13



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 13		N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:			Edades: 9/12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS CON EL PESO CORPORAL	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3. CIRCUITOS CONTINUOS	Resistencia	Aerobica	X	15 Minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICIOS CON PORTERO		Reacciòn	X	15 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1. MANEJO DE BALON	Acoplamiento	X	15 Minutos	
2. TROTE CONTINUO	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. SECUENCIA DE PASES CON EL BORDE	X		10 Minutos	
2. JUEGO	X		20 Mibutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REA

SESION 14



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 14	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. ESTACIONES LUDICAS		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. HACER QUE LOS DEPORTISTAS ESTIREN SUS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES HASTA	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2. PASES LARGOS	x		10 Minutos	
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 15



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 15		N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:			Edades: 9/12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS CON EL PESO CORPORAL	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3. CIRCUITOS CONTINUOS	Resistencia	Aerobica	X	15 Minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICIOS CON PORTERO		Reacciòn	X	15 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1. MANEJO DE BALON	Acoplamiento	X	15 Minutos	
2. TROTE CONTINUO	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. SECUENCIA DE PASES CON EL BORDE INTERNO	X		10 Minutos	
2. JUEGO	X		20 Mibutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 16



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 16	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. ESTACIONES LUDICAS		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. HACER QUE LOS DEPORTISTAS	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2. PASES LARGOS	x		10 Minutos	
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 17



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 17	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. ESTACIONES LUDICAS		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. HACER QUE LOS DEPORTISTAS ESTIREN SUS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES HASTA	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2. PASES LARGOS	x		10 Minutos	
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 18



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 18	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÒN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO DE ABDOMEN, PIERNA Y	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS DINAMICOS CON BALON	Velocidad	Maxima	X	15 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. EJERCICIOS	Flexibilidad	Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. COLOCAR A LOS JUGADORES DE ESPALDA A CIERTA DISTANCIA DE CONOS Y AL SONIDO DEL PITO CORRER	Ritmo	X	15 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. MOVIENTOS COORDINATIVOS Y LATER	Patrones Basicos de Movimiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO	X		30 Minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 19



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 19	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO DE ABDOMEN, PIERNA Y	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS DINAMICOS CON BALON	Velocidad	Maxima	X	15 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. EJERCICIOS		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. COLOCAR A LOS JUGADORES DE	Ritmo	X	15 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. MOVIENTOS COORDINATIVOS Y LATER	Patrones Basicos de Movimiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CAMPO DE JUEGO, BALONES
1. JUEGO	X		30 Minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 20



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 20	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUE	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS CON EL PESO CORPORAL	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3. CIRCUITOS CONTINUOS	Resistencia	Aerobica	X	15 Minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICIOS CON PORTERO		Reacciòn	X	15 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1. MANEJO DE BALON	Acoplamiento	X	15 Minutos	
2. TROTE CONTINUO	Ritmo	x	5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. SECUENCIA DE PASES CON EL BORDE INTERNO	X		10 Minutos	
2. JUEGO	X		20 Mibutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA

SESION 21



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 21	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUE	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. ESTACIONES LUDICAS		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. HACER QUE LOS DEPORTISTAS ESTIREN SUS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES HASTA	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2. PASES LARGOS	x		10 Minutos	
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA

SESION 22



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 22	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:	
Objetivo Especifico:	
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):	

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO DE ABDOMEN, PIERNA Y	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS DINAMICOS CON BALON	Velocidad	Maxima	X	15 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. EJERCICIOS	Flexibilidad	Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. COLOCAR A LOS JUGADORES DE ESPALDA A CIERTA DISTANCIA DE CONOS Y AL SONIDO DEL PITO CORRER	Ritmo	X	15 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. MOVIENTOS COORDINATIVOS Y LATER	Patrones Basicos de Movimiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CAMPO DE JUEGO, BALONES
1. JUEGO	X		30 Minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 23



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 23	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUE	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. ESTACIONES LUDICAS		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. HACER QUE LOS DEPORTISTAS ESTIREN SUS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES HASTA	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2. PASES LARGOS	x		10 Minutos	
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA

SESION 24



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	Lugar: Polideport	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 p	N° de sesión: 24	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO,
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÒN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS CON EL PESO CORPORAL	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
2.		Explosiva			
3. CIRCUITOS CONTINUOS	Resistencia	Aerobica	X	15 Minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICIOS CON PORTERO		Reacciòn	X	15 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO
1. MANEJO DE BALON	Acoplamiento	X	15 Minutos	DE DEPORTE, CONOS,
2. TROTE CONTINUO	Ritmo	x	5 minutos	PLATOS, ESCALERAS,
3.	Equilibrio			BALONES
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO,
1. SECUENCIA DE PASES CON EL BOBBE INTERNO	X		10 Minutos	BALONES , CAMPO DE DEPORTE
2. JUEGO	X		20 Mibutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ESTIRAMIENTO	
CLASE VALORE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN

PERFECCIONAMIENTO

SESION 13



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi		Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 13		N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:			Edades: 13/17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. SENTADILLAS CON EL PESO DE UN COMPAÑERO		Explosiva	X	10 Minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. SENTADILLAS CON SALTO, SESIONES	Equilibrio	X	10 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. SECUENCIA DE UN PASE CORTO Y UNO	X		10 Minutos	
2. SALIDA DE 3		X	30 Mibutos	
3. MEJORAMIENTO EN EL ESQUEMA DE JUEGO.	X		10 Minutos	
4. JUEGO		X	20 Minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA RE

SESION 14



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30pm	N° de sesión: 14		N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:			Edades: 13/17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General:						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÒN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. EJERCICIOS, SESIONES	Resistencia	Aerobica	X	20 Minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS SESIONES		Desplazamiento	X	30 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1.				
2. 2 VS 1 DE FORMA OFENSIVA		X	20 MINUTOS	
3. TRABAJO DE ARQUEROS		X	20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 15



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 15	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 13/17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MINUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. REALIZAR CON SU PROPIO PESO SENTADILLAS Y FLEXIONES.	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. TEST		Anaerobica	X	30 Minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. ANEJO DE BALON CON LA PLANTA DE PIE. EJERCICIOS	Adaptación	X	20 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. TRENZAS		X	20 Minutos	
2. JUEGO	X		10 Minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 16



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 16	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 13/17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÒN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS DINAMICOS, REPETICIONES	Velocidad	Maxima	X	20 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3. SALTOS CON CAIDA DE SENTADILLA EN UN PIE	Equilibrio	X	10 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2.				
3. SALIDA DE 3		X	30 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 17



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 17		N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:			Edades: 13/17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÒN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. SENTADILLAS CON EL PESO DE UN COMPAÑ		Explosiva	X	10 Minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. SENTADILLAS CON SALTO, SESIONES	Equilibrio	X	10 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. SECUENCIA DE UN PASE CORTO Y	X		10 Minutos	
2. SALIDA DE 3		X	30 Mibutos	
3. MEJORAMIENTO EN EL ESQUEMA DE	X		10 Minutos	
4. JUEGO		X	20 Minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 18



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 18	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 13/17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. EJERCICIOS, SESIONES	Resistencia	Aerobica	X	20 Minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS SESIONES		Desplazamiento	X	30 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1.				
2. 2 VS 1 DE FORMA OFENSIVA		X	20 MINUTOS	
3. TRABAJO DE ARQUEROS		X	20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 19



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 19	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 13/17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. REALIZAR CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. TEST		Anaerobica	X	30 Minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. ANEJO DE BALON CON LA PLANTA DE	Adaptación	X	20 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. TRENZAS		X	20 Minutos	
2. JUEGO	X		10 Minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 20



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 20	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 13/17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUE	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS DINAMICOS, REPETICIONES	Velocidad	Maxima	X	20 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3. SALTOS CON CAIDA DE SENTADILLA EN	Equilibrio	X	10 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2.				
3. SALIDA DE 3		X	30 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA

SESION 21



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 21	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 13/17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÒN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUE	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. SENTADILLAS CON EL PESO DE UN COMPAÑERO		Explosiva	X	10 Minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. SENTADILLAS CON SALTO, SESIONES	Equilibrio	X	10 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. SECUENCIA DE UN PASE CORTO Y UNO	X		10 Minutos	
2. SALIDA DE 3		X	30 Mibutos	
3. MEJORAMIENTO EN EL ESQUEMA DE JUEGO.	X		10 Minutos	
4. JUEGO		X	20 Minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA

SESION 22



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 22	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 13/17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:	
Objetivo Especifico:	
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):	

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. EJERCICIOS, SESIONES	Resistencia	Aerobica	X	20 Minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS SESIONES		Desplazamiento	X	30 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1.				
2. 2 VS 1 DE FORMA OFENSIVA		X	20 MINUTOS	
3. TRABAJO DE ARQUEROS		X	20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

SESION 23



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 23	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 13/17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUE	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. REALIZAR CON SU PROPIO PESO SENTADILLAS Y FLEXIONES.	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. TEST		Anaerobica	X	30 Minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. ANEJO DE BALON CON LA PLANTA DE	Adaptación	X	20 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. TRENZAS		X	20 Minutos	
2. JUEGO	X		10 Minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA

SESION 24



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	Lugar: Polideport	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 p	N° de sesión: 24	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 13/17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÒN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS DINAMICOS, REPETICI	Velocidad	Maxima	X	20 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3. SALTOS CON CAIDA DE SENTADILLA EN UN PIE	Equilibrio	X	10 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2.				
3. SALIDA DE 3		X	30 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
CLASE VALORE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GENERALES				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN

ANEXO 5

PLANES MENSUALES NOVIEMBRE

INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: YACOPI	
LUGAR:				E. JOSE ANTONIO GALAN		HORARIO DE PRACTIC/ 12:30P.M - 2:30P.M	
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				CORDOBA/MARTES		CAMBRAS/MIERCOLES	SAN RAMON/JUEVES
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X
			RESPONSABILIDAD	X		X	X
			COMPAÑERISMO	X		X	X
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X		X	X
			LEALTAD	X		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X
			OBEDIENCIA	X		X	X
			AUTODISCIPLINA	X		X	X
			PARTICIPACIÓN	X		X	X
			PERSEVERANCIA	X		X	X
			AUTODOMINIO	X		X	X
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X
			RITMO	X		X	X
			EQUILIBRIO	X		X	X
			ORIENTACION	X		X	X
			DIFERENCIACION	X		X	X
			REACCIÓN	X		X	X
			ADAPTACIÓN	X		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	X
			VELOCIDAD	X		X	X
			FLEXIBILIDAD	X		X	X
			RESISTENCIA	X		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X	X
			CONTROL	X		X	X
			CONDUCCION DE BALON	X		X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	MOVIMIENTOS EN CANCHA	X		X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:

YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: YACOPI	
LUGAR:				E. JOSE ANTONIO GALAN	HORARIO DE PRACTICA: 2:30P.M - 4:30P.M	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				CORDOBA/MARTES	CAMBRAS/MIERCOLES	SAN RAMON/JUEVES
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			CONTROL	X	X	X
			CONDUCCION DE BALON	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	MOVIMIENTOS EN CANCHA	X	X	X
			ROTACION	X	X	X
			MARCA	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:

YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: YACOPI		
LUGAR:				E. JOSE ANTONIO GALAN	HORARIO DE PRACTIC/ 4:30P.M - 6:30P.M		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				CORDOBA/MARTES	CAMBRAS/MIERCOLES		SAN RAMON/JUEVES
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X		X
			RESPONSABILIDAD	X	X		X
			COMPAÑERISMO	X	X		X
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X	X		X
			LEALTAD	X	X		X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X		X
			OBEDIENCIA	X	X		X
			AUTODISCIPLINA	X	X		X
			PARTICIPACIÓN	X	X		X
			PERSEVERANCIA	X	X		X
			AUTODOMINIO	X	X		X
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		X
			CALENTAMIENTO	X	X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X		X
			RITMO	X	X		X
			EQUILIBRIO	X	X		X
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X	X		X
			ADAPTACIÓN	X	X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		X
			VELOCIDAD	X	X		X
			FLEXIBILIDAD	X	X		X
			RESISTENCIA	X	X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				
			CONTROL				
			CONDUCCION DE BALON	X	X		X
			ESQUEMAS DE JUEGO	X	X		X
		ELEMENTOS TACTICOS	MOVIMIENTOS EN CANCHA	X	X		X
			ROTACION	X	X		X
			MARCA	X	X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X		X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:

YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

ANEXO 6

PLANES DE CLASE DE DICIEMBRE

INICIACION

SESION 25



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/12/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30 pm	N° de sesión: 25		N De Semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:			Edades: 6/8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y J	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7. GOLPE DE CABEZA, DONDE EL NIÑO DEBE GOLPEAR EL BALON EN DIFERENTE POSICIONES		Reacciòn		10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento	X	10 Minutos	
2.	Ritmo			
3. DAR VUELTAS CAMINANDO ALREDEDOR DE LA CANCHA DE FUTBOL DE SALON CAMINANDO SIN	Equilibrio	X	10 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE DONDE EL NIÑO NO	Reacción	X	10 Minutos	
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ET		X	10 Minutos	
9.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. SECUENCIA DE PASES CON EL	X		10 Minutos	
2. JUEGO	X		20 Mibutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
VALORE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACION				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACU

SESION 26



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/12/2022	Lugar: Polideport	Municipio: Yacopi	Hora: 12:30/2:30	N° de sesión: 26	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:		Edades: 6/8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO,
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	RECURSO HUMANO,
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÒN	llamado a lista	x	5 minutos	LISTADOS, ESFEROS,CAMPO
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	DE JUEGO.
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. ESTACIONES LUDICAS		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. HACER QUE LOS DEPORTISTAS ESTIREN SUS EXTREMIDADES SUPERIORES E	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2. PASES LARGOS	x		10 Minutos	
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE	
CLASE VALORE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDA				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN

FUNDAMENTACION

SESION 25



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi		Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 25		N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:			Edades: 9/12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7. GOLPE DE CABEZA, DONDE EL NIÑO DEBE GOLPEAR EL BALON EN DIFERENTE POSICIONES		Reacciòn		10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento	X	10 Minutos	
2.	Ritmo			
3. DAR VUELTAS CAMINANDO ALREDEDOR DE LA CANCHA DE FUTBOL DE SALON CAMINANDO SIN SALIRSE DE LA LINEA	Equilibrio	X	10 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE	Reacción	X	10 Minutos	
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC...		X	10 Minutos	
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. SECUENCIA DE PASES CON EL BORDE	X		10 Minutos	
2. JUEGO	X		20 Mibutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GE				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA RE

SESION 26



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 2:30/4:30 pm	N° de sesión: 26	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			N° de deportistas:		Edades: 9/12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CIRCUITOS	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
6. ESTACIONES LUDICAS		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. HACER QUE LOS DEPORTISTAS ESTIREN SUS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES HASTA	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECORRIDOS LARGOS Y CORTOS	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. PASES CORTOS	x		10 Minutos	
2. PASES LARGOS	x		10 Minutos	
3. JUEGO	X		20 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONE				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

PERFECCIONAMIENTO

SESION 25



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/12/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30 pm	N° de sesión: 25	N° de semana:	
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:		Edades: 13/17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. REALIZAR CON SU PROPIO PESO SENTADILLAS Y FLEXIONES	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3. CARRERA INTERVALO 5MTS	Resistencia	Aerobica	X	10 Minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. CORECCION A LA TECNICA AL PASO EXTENDIDO PARA UNA MAYOR VELOCIDAD.		Dinamica	X	10 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. TROTE CONTINUO	Ritmo	X	10 Minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE DONDE EL NIÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON HACIENDO UN CONTROL	Reacción	X	10 Minutos	
7.	Adaptación			
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. SECUENCIA DE UN PASE CORTO Y UNO	X		10 Minutos	
2. JUEGO		X	20 Mibutos	
3. MEJORAMIENTO EN EL ESQUEMA DE JUEGO.	X		10 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONES GE				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA RE

SESION 26



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/12/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Yacopi	Hora: 4:30/6:30pm	N° de sesión: 26	N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas:		Edades: 13/17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JU	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2. RECONOCER LA EXPLOCION A LA ARRANCADA DE LA CARRERA EN	Ritmo	X	10 Minutos	
3. SALTOS CON CAIDA DE SENTADILLA EN UN PIE	Equilibrio	X	10 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. AGILIDAD MENTAL	Adaptación	X	10 Minutos	
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. CONTROLAR Y PATEO AL ARCO.	x		10 Minutos	
2. 3VS 1 DE FORMA OFENSIVA		X	20 MINUTOS	
3. SALIDA DE 3		X	30 Minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.ESTIRAMIENTO		5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA	
2. RETROALIMENTACION DE LA CLASE				
3. RETROALIMENTACION DE EJERCICIOS PROPUESTOS		5 minutos	RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS,	
4. TAREAS EN CASA Y RECOMENDACIONE				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑ

ANEXO 7

PLAN MENSUAL DICIEMBRE

INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO: YACOPI	
LUGAR:				E. JOSE ANTONIO GALAN		HORARIO DE PRACTICA: 12:30P.M - 2:30P.M	
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				CORDOBA/MARTES		CAMBRAS/MIERCOLES	SAN RAMON/JUEVES
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X
			RESPONSABILIDAD	X		X	X
			COMPAÑERISMO	X		X	X
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X		X	X
			LEALTAD	X		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X
			OBEDIENCIA	X		X	X
			AUTODISCIPLINA	X		X	X
			PARTICIPACIÓN	X		X	X
			PERSEVERANCIA	X		X	X
			AUTODOMINIO	X		X	X
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X
			RITMO	X		X	X
			EQUILIBRIO	X		X	X
			ORIENTACION	X		X	X
			DIFERENCIACION	X		X	X
			REACCIÓN	X		X	X
			ADAPTACIÓN	X		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	X
			VELOCIDAD	X		X	X
			FLEXIBILIDAD	X		X	X
			RESISTENCIA	X		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X	X
			CONTROL	X		X	X
			CONDUCCION DE BALON	X		X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	MOVIMIENTOS EN CANCHA	X		X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:

YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: YACOPI		
LUGAR:				E. JOSE ANTONIO GALAN	HORARIO DE PRACTICA: 2:30P.M - 4:30P.M		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				CORDOBA/MARTES	CAMBRAS/MIERCOLES		SAN RAMON/JUEVES
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X		X
			RESPONSABILIDAD	X	X		X
			COMPAÑERISMO	X	X		X
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X	X		X
			LEALTAD	X	X		X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X		X
			OBEDIENCIA	X	X		X
			AUTODISCIPLINA	X	X		X
			PARTICIPACIÓN	X	X		X
			PERSEVERANCIA	X	X		X
			AUTODOMINIO	X	X		X
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		X
			CALENTAMIENTO	X	X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X		X
			RITMO	X	X		X
			EQUILIBRIO	X	X		X
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X	X		X
			ADAPTACIÓN	X	X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		X
			VELOCIDAD	X	X		X
			FLEXIBILIDAD	X	X		X
			RESISTENCIA	X	X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X		X
			CONTROL	X	X		X
			CONDUCCION DE BALON	X	X		X
		ELEMENTOS TACTICOS	MOVIMIENTOS EN CANCHA	X	X		X
			ROTACION	X	X		X
			MARCA	X	X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X		X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:

YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO: YACOPI		
LUGAR:				E. JOSE ANTONIO GALAN		HORARIO DE PRACTICA: 4:30P.M - 6:30P.M		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				CORDOBA/MARTES		CAMBRAS/MIERCOLES	SAN RAMON/JUEVES	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	
			COMPAÑERISMO	X		X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X		X	X	
			LEALTAD	X		X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	
			OBEDIENCIA	X		X	X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	
			PERSEVERANCIA	X		X	X	
			AUTODOMINIO	X		X	X	
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X	
			RITMO	X		X	X	
			EQUILIBRIO	X		X	X	
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X		X	X	
			ADAPTACIÓN	X		X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	X	
			VELOCIDAD	X		X	X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	
			RESISTENCIA	X		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
			CONTROL					
			CONDUCCION DE BALON	X		X	X	
			ESQUEMAS DE JUEGO	X		X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	MOVIMIENTOS EN CANCHA	X		X	X	
			ROTACION	X		X	X	
			MARCA	X		X	X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR:

YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

ANEXO 8

CERTIFICADO DEL MUNICIPIO

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL MUJER Y GENERO DEL MUNICIPIO DE YACOPÍ CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor **YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL,** identificado con C.C. 1.003.777.031 de Yacopí, prestó servicios y desarrolló actividades como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION FUTBOL DE SALON,** durante el periodo comprendido entre el primero (01) al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en la Secretaría de Desarrollo Social Mujer y Género de Yacopí Cundinamarca, a los treinta (30) días del mes de noviembre del 2022.

RUTH MILENA REAL BUSTOS
Secretaria de desarrollo Social Mujer y Género

www.alcaldiayacopi.gov.co