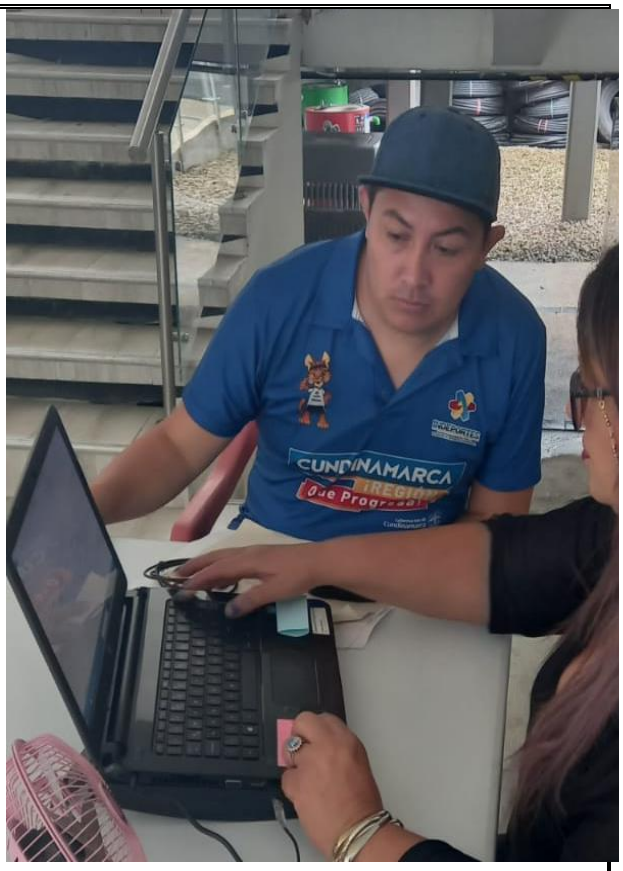
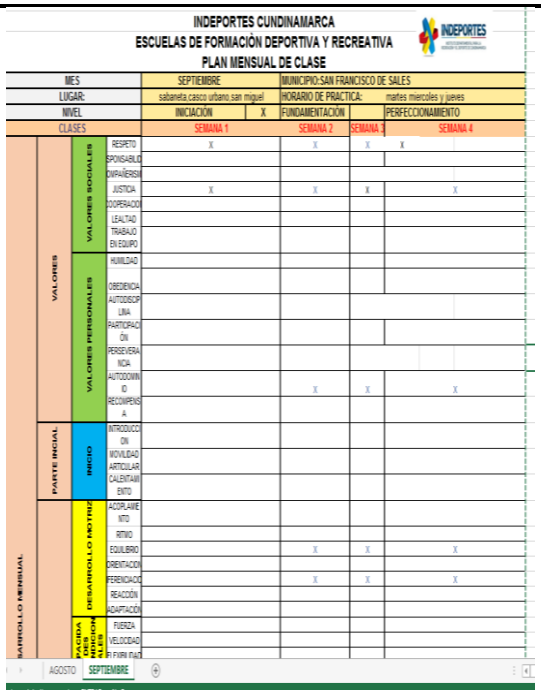
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE NOVIEMBRE - CPS 1052 de 2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">CARLOSARIEL TORRES RODRIGUEZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.074.184.460</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022002360</td></tr>
<tr><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica,</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA PLAN PEDAGOGICO — ESCUELA DE FORMACION DE ATLETISMO RESPONSABLE POR EL DISEÑO — CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ 1. IDENTIFICACION GENERAL 1.1. BREVE DESCRIPCION Planificar en forma sistemática coherente y armónica, la provección de una estructura sólida para la escuela de atletismo. Buscando alternativas pedagógicas que beneficien al departamento y al municipio de San Francisco de sales, a través de la práctica deportiva dirigida a la niñez y a la juventud con proyección en toda la comunidad Del municipio. La estructura de la escuela de formación trabajara los niveles de iniciación, fundamentación y especialización. 1.2. POBLACION OBJETIVO La escuela de formación de atletismo va dirigida a niños y jóvenes entre los 6 y los 17 años que estén cursando la básica primaria y secundaria, en los cuales su desarrollo anatómico y fisiológico esté relacionados con su rendo funcionalidad determinando una estructura que consolide un proceso formativo en el atletismo. 1.3. PLAN DE GOBIERNO AL CUAL PERTENECE PLAN DE DESARROLLO CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA 1.4. PLAN LOCAL DE DEPORTE, RECREACION Y EDUCACION FISICA AL CUAL PERTENECE DEPORTE FORMATIVO – ESCUELAS DEPORTIVAS EL ROSAL, FEBRERO 28 DE 2022  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE NIVEL FUNDAMENTACION DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / N° / ELEMENTOS FORMATIVOS / OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO / No. SESIONES POR ELEMENTO / N° / DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES Y ESPECIALIZADAS POR ELEMENTO / N° / DESCRIPCION DEL EQUIPO POR ELEMENTO NECESARIO PARA EL DESARROLLO, APOYO Y EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ADMILACION DEL TECNICO NIVEL INICIACION / NIVEL FUNDAMENTACION / NIVEL ESPECIALIZACION  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: atletismo MUNICIPIO: SAN FRANCISCO DE SALES FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES 7:00 AM A 8: 00 AM — GRUPO — SEDE DE TRABAJO 8:00 AM A 10:00 AM — GRUPO — SEDE DE TRABAJO 10:00 AM A 12: 00 M — GRUPO — SEDE DE TRABAJO 12:00 M. A 14:00 P.M. — GRUPO — SEDE DE TRABAJO — iniciacion escuela verde — cancha central — cancha sintetica 14:00 P.M. A 16:00 P.M. — GRUPO — SEDE DE TRABAJO — fundamentacion escuela verde — fundamentacion cancha central — fundamentacion cancha sintetica 16:00 P.M. A 18:00P.M. — GRUPO — SEDE DE TRABAJO — especializacion escuela verde — especializacion cancha central — especializacion cancha sintetica 18:00 P.M. A 20:00 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 NOMBRE MONITOR — CARLOS ARIEL TORRES FIRMA DEL MONITOR — Carlos Ariel Torres Rodriguez ANEXO MALLA CURRICULAR Y PLAN METODOLOGICO
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.	 REGSITRO FOTOGRAFICO DEL PROCESO DE INSCRIPCION Y CONVOCATORIA ANEXO MALLA CURRICULAR Y PLAN METODOLOGICO.

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 BENEFICIADOS | GENERO | MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO | GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6 AÑOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 2 7 AÑOS | 4 | 2 | | | | 2 | | | | | | | | | 6 8 AÑOS | 4 | 2 | 2 | 3 | | 2 | | | | | | | | | 6 9 AÑOS | 1 | | 2 | 1 | | | | | | | | | | | 3 10 AÑOS | 2 | | | 1 | | | | | | | | | | | 3 11 AÑOS | 3 | | 2 | 1 | | | | | | | | | | | 3 12 AÑOS | 4 | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | 4 13 AÑOS | 3 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 2 14 AÑOS | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 4 15 AÑOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 16 AÑOS | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | | | | | | | | | 6 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 TOTALES | 28 | 9 | 7 | 13 | 1 | 2 | | | | | | | | | 38 MES | SEPTIEMBRE FORMADOR DISCIPLINA | CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ ATLETISMO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__FUNDAMENTACION____MES SEPTIEMBRE_____ No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | #SESIONES PROGRAMADAS MES | #SESIONES CUMPLIDAS | #FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES 1 | MILAN RODRIGUEZ ELIDIN | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 2 | JUAN SEBASTIAN TRIANA | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 3 | BRANDON SANTIAGO HERNANDEZ | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 4 | FABIAN ANDRES RODRIGUEZ | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 5 | MACOL URIEL BARCILLA | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 6 | JOAN SEBASTIAN MORENO | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 7 | YOSTIN JAVIER RODRIGUEZ | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 8 | ANDRES FERNANDO PINILLA | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 9 | DAVID ESCOBAR | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 10 | JUAN ANDRES MARECHA | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 11 | ROGER ADRIAN GILDHAN | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 12 | 12 | 0 | 100% 12 | | | | 0 | #¡DIV/0! 13 | | | | 0 | #¡DIV/0! 14 | | | | 0 | #¡DIV/0! 15 | | | | 0 | #¡DIV/0! 16 | | | | 0 | #¡DIV/0! 17 | | | | 0 | #¡DIV/0! 18 | | | | 0 | #¡DIV/0! 19 | | | | 0 | #¡DIV/0! 20 | | | | 0 | #¡DIV/0! Carlos Ariel Torres Rodriguez
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.	

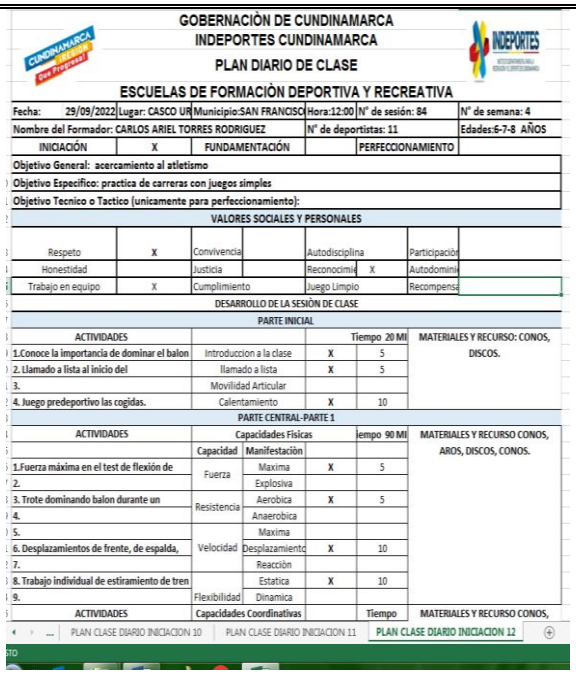
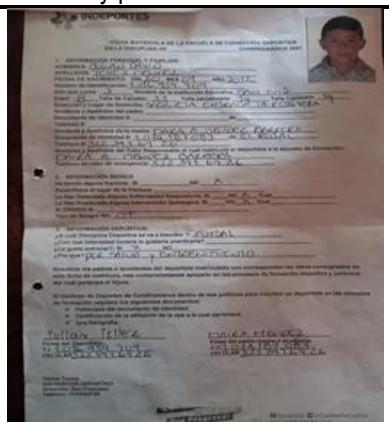
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

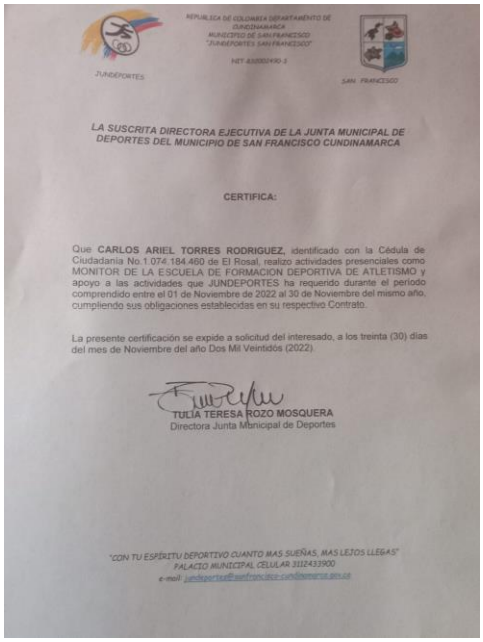
MES	SEPTIEMBRE			MUNICIPIO:	SAN FRANCISCO DE SALES		
LUGAR:	salameta,casco urbano,san miguel			HORARIO DE PRACTICA:	martes miercoles y jueves		
NIVEL	INICIACIÓN	X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
CLASES	SEMANA 1			SEMANA 2		SEMANA 3	SEMANA 4

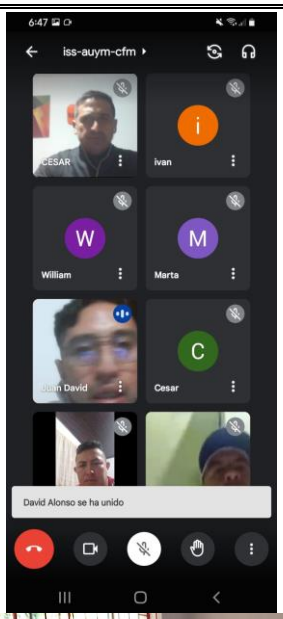
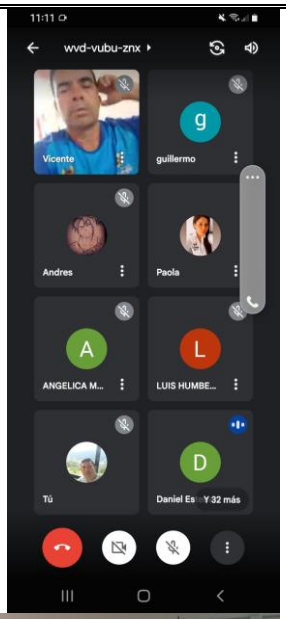
DESARROLLO MENSUAL

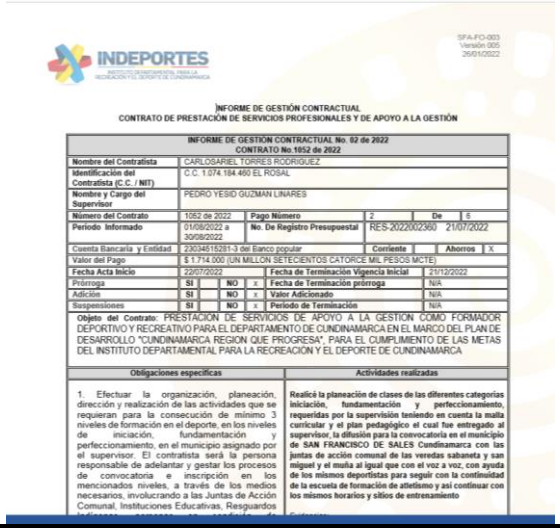
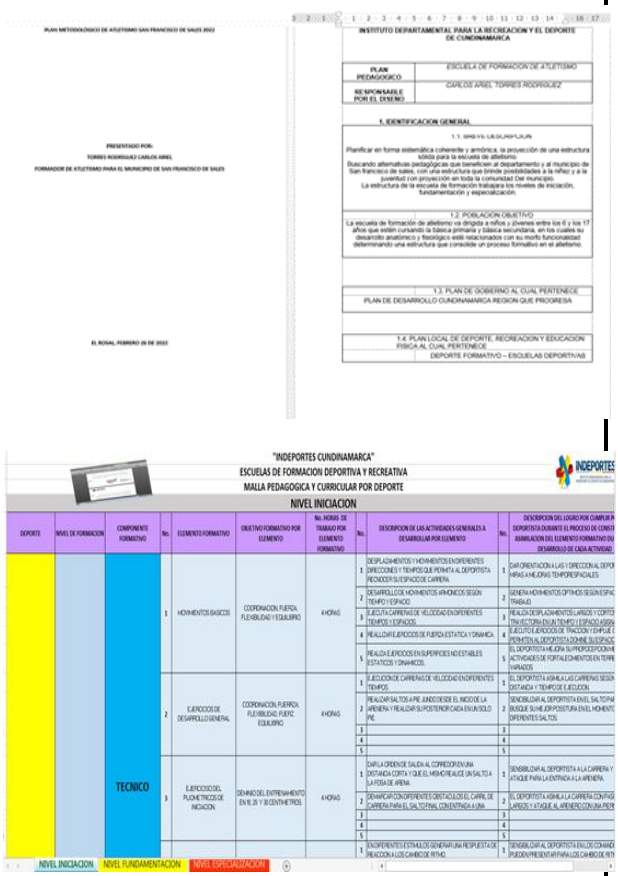
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	X
		RESPONSABILIDAD					
		COMPAÑERISMO					
		JUSTICIA	X		X	X	X
		COOPERACIÓN					
		LEALTAD					
		TRABAJO EN EQUIPO					
	VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
		OBEDIENCIA					
		AUTODISCIPLINA					
		PARTICIPACIÓN					
		PERSEVERANCIA					
		AUTOCONFIANZA			X	X	X
		RECOMPENSA					
PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN					
		MOVILIDAD ARTICULAR					
		CALENTAMIENTO					
	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
		RITMO					
		EQUILIBRIO			X	X	X
		ORIENTACIÓN					
		PERCEPCIÓN			X	X	X
		REACCIÓN					
		ADAPTACIÓN					
	PARTE FINAL	FUERZA					
		VELOCIDAD					
		FLEXIBILIDAD					

AGOSTO | SEPTIEMBRE

	GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA  ANEXO: malla curricular y plan metodológico plan mensual y planes diarios mes de OCTUBRE
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 
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.	
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.	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO "JUNDEPORTES SAN FRANCISCO" NIT 830004490-3 JUNDEPORTES SAN FRANCISCO LA SUSCRITA DIRECTORA EJECUTIVA DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA CERTIFICA: Que **CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1.074.184.460 de El Rosal, realizo actividades presenciales como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE ATLETISMO y apoyo a las actividades que JUNDEPORTES ha requerido durante el periodo comprendido entre el 01 de Noviembre de 2022 al 30 de Noviembre del mismo año, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente certificación se expide a solicitud del interesado, a los treinta (30) días del mes de Noviembre del año Dos Mil Veintidós (2022). TULIA TERESA ROZO MOSQUERA Directora Junta Municipal de Deportes "CON TU ESPÍRITU DEPORTIVO CUANTO MAS SUEÑAS, MAS LEJOS LLEGAS" PALACIO MUNICIPAL CELULAR 3112433900 e-mail: jundeportes@sanfrancisco-cundinamarca.gov.co
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.	   
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 de NOVIEMBRE 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.	
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	

INDEPORTES

SFA-FO-003
Versión 005
25/01/2022

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

INFORME DE GESTION CONTRACTUAL No. 02 de 2022 CONTRATO No.1052 de 2022							
Nombre del Contratista	CARLOSARIEL TORRES RODRIGUEZ						
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	C.C. 1.074.184.460 EL ROSAL						
Nombre y Cargo del Supervisor	PEDRO YESID GUZMAN LINARES						
Número del Contrato	1052 de 2022	Pago Número		2	De	6	
Periodo Informado	01/08/2022 a 30/08/2022	No. De Registro Presupuestal		RES-2022002360 21/07/2022			
Cuenta Bancaria y Entidad	230345152B1-3 del Banco popular			Corriente		Ahorros	X
Valor del Pago	$ 1.714.000 (UN MILLON SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS MCTE)						
Fecha Acta Inicio	22/07/2022		Fecha de Terminación Vigencia Inicial		21/12/2022		
Prórroga	SI	NO x	Fecha de Terminación prórroga		N/A		
Adición	SI	NO x	Valor Adicionado		N/A		
Suspensiones	SI	NO x	Periodo de Terminación		N/A		

Objeto del Contrato: PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligaciones especificas	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	**Realicé la planeación de clases de las diferentes categorias iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, requeridas por la supervisión teniendo en cuenta la malla curricular y el plan pedagógico el cual fue entregado al supervisor, la difusión para la convocatoria en el municipio de SAN FRANCISCO DE SALES Cundinamarca con las juntas de acción comunal de las veredas sabaneta y san miguel y el muña al igual que con el voz a voz, con ayuda de los mismos deportistas para seguir con la continuidad de la escuela de formación de atletismo y así continuar con los mismos horarios y sitios de entrenamiento**

PLAN METODOLÓGICO DE ATLETISMO SAN FRANCISCO DE SALES 2022

PRESENTADO POR:
TORRES RODRIGUEZ CARLOS ARIEL
FORMADOR DE ATLETISMO PARA EL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO DE SALES

EL ROSAL, FEBRERO 25 DE 2022

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO	ESCUELA DE FORMACION DE ATLETISMO
RESPONSABLE POR EL DISEÑO	CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ

1. IDENTIFICACION GENERAL

1.1. DESCRIPCION

Planificar en forma sistemática coherente y armónica, la proyección de una estructura sólida para la escuela de atletismo.
Buscando alternativas pedagógicas que beneficien al departamento y al municipio de San francisco de sales, con una estructura que brinde posibilidades a la niñez y a la juventud con proyección en toda la comunidad Del municipio.
La estructura de la escuela de formación trabajara los niveles de iniciación, fundamentación y especialización.

1.2. POBLACION OBJETIVO

La escuela de formación de atletismo va dirigida a niños y jóvenes entre los 6 y los 17 años que estén cursando la básica primaria y básica secundaria, en los cuales su desarrollo anatómico y fisiológico esté relacionados con su rango funcionalidad determinando una estructura que consolide un proceso formativo en el atletismo.

1.3. PLAN DE GOBIERNO AL CUAL PERTENECE
PLAN DE DESARROLLO CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

1.4. PLAN LOCAL DE DEPORTE, RECREACION Y EDUCACION FISICA AL CUAL PERTENECE
DEPORTE FORMATIVO – ESCUELAS DEPORTIVAS

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE
NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONTE ANALIZACION DEL ELEMENTO FORMATIVO EN DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		TECNICO	1	MOVIMIENTOS BASICOS	COORDINACION, FUERZA, FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO	4 HORAS	1	DESPLAZAMIENTOS Y MOVIMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES Y TIEMPOS QUE PERMITA AL DEPORTISTA RECONOCER SU ESPACIO DE CARRERA	1	DAR ORIENTACION A LAS Y DIRECCION AL DEPOR HIPAS A MEJORAS TEMPORESPACIALES
							2	DESARROLLO DE MOVIMIENTOS ARMONICOS SEGUN TIEMPO Y ESPACIO	2	GENERA MOVIMIENTOS OPTIMOS SEGUN ESPAC TRABAJO
							3	EJECUTA CARRERAS DE VELOCIDAD EN DIFERENTES TIEMPOS Y ESPACIOS	3	REALIZA DESPLAZAMIENTOS LARGOS Y CORTO TRAYECTORIA EN ULTIEMPO Y ESPACIO ASIGN
							4	REALIZA EJERCICIOS DE FUERZA ESTATICA Y DINAMICA	4	EJECUTA EJERCICIOS DE TRACCION Y EMPUJE PERMITA AL DEPORTISTA CONOCIMIE SU ESPACIO
							5	REALIZA EJERCICIOS EN SUPERFICIES INESTABLES ESTATICOS Y DINAMICOS.	5	EL DEPORTISTA MEJORA SU PROPIOCEPCION MI ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTOS EN TERR HARADOS
			2	EJERCICIOS DE DESARROLLO GENERAL	COORDINACION, FUERZA, FLEXIBILIDAD, FUERZ EQUILIBRIO	4 HORAS	1	EJECUCION DE CARRERAS DE VELOCIDAD EN DIFERENTES TIEMPOS	1	EL DEPORTISTA ASIMILA LAS CARRERAS SEGUN DISTANCIA Y TIEMPO DE EJECUCION.
							2	REALIZAR SALTOS A PIE JUNTOS DESDE EL INICIO DE LA ARENERA Y REALIZAR SU POSTERIOR CAIDA EN UN SOLO PIE.	2	SENSIBILIZAR AL DEPORTISTA EN EL SALTO PAI BUSQUE SU MEJOR POSTURA EN EL MOMENTO DIFERENTES SALTOS.
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	EJERCICIOS DEL PLIOMETRICOS DE INICIACION	DOMINIO DEL ENTRENAMIENTO EN EL 25 Y 30 CENTIMETROS	4 HORAS	1	DAR LA ORDEN DE SALIDA AL CORREDOR EN UNA DISTANCIA CORTA Y QUE EL MISMO REALICE UN SALTO A LA PISTA DE ARENA	1	SENSIBILIZAR AL DEPORTISTA A LA CARRERA Y ATAQUE PARA LA ENTRADA A LA ARENERA
							2	REALIZAR CON DIFERENTES OBSTACULOS EL CAMPO DE CARRERA PARA EL SALTO FINAL CON ENTRADA A UNA	2	EL DEPORTISTA ASIMILA LA CARRERA CON PASO LARGOS Y ATAQUE AL ARENERO CON UNA PIER
							3		3	
							4		4	
							5		5	
							1	EXPERIMENTES ESTIMULOS GENERAR UNA RESPUESTA DE REACCION A LOS CAMBIOS DE RITMO	1	SENSIBILIZAR AL DEPORTISTA EN LOS CAMBIOS PUEDAN PRESENTAR PARA LOS CAMBIOS DE RITI

NIVEL INICIACION | NIVEL FUNDAMENTACION | NIVEL ESPECIALIZACION

Carlos Ariel Torres Rodriguez

CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ

C.C. 1.074.184.460 EL ROSAL.

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO

MUNICIPIO:			SAN FRANCISCO DE SALES					
FORMADOR:			CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ					
HORARIOS	**CONCEPTO**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
7:00 AM A 8: 00 AM	**GRUPO**							
	SEDE DE TRABAJO							
8:00 AM A 10:00 AM	**GRUPO**							
	SEDE DE TRABAO							
10:00 AM A 12: 00 M	**GRUPO**							
	SEDE DE TRABAO							
12:00 M. A 14:00 P.M.	**GRUPO**		**iniciacion**	**iniciacion**	**iniciacion**			
	SEDE DE TRABAJO		escuela vereda sabaneta	cancha central	vereda san miguel			
14:00 P.M. A 16:00 P.M.	**GRUPO**		**fundamentacion**	**fundamentacion**	**fundamentacion**			
	SEDE DE TRABAJO		escuela vereda	cancha central	vereda san miguel			
16:00 P.M. A 18:00P.M.	**GRUPO**		**especializacion**	**especializacion**	**especializacion**			
	SEDE DE TRABAJO		escuela vereda	cancha central	vereda san miguel			
18:00 P.M. A 20:00 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							
NOMBRE MONITOR			CARLOS ARIEL TORRES					
FIRMA DEL MONITOR			Carlos Ariel Torres Rodriguez					

CUADRO DE COBERTURA



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Víctimas del Conflicto Armado Masculino	Víctimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2			1											2
7 AÑOS	4	2				2									6
8 AÑOS	4	2	2	3		2									6
9 AÑOS	1		2	1											1
10 AÑOS	3			1											3
11 AÑOS	3		2	1											3
12 AÑOS	4		2	2											4
13 AÑOS	3		1	2											3
14 AÑOS	3	1	2	1	1										4
15 AÑOS	1			1											1
16 AÑOS	2	3	1	1	3	1									5
17 AÑOS															0
TOTALES	20	3	7	13	1	2									38

MES	NOVIEMBRE
FORMADOR	CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ
DISCIPLINA	ATLETISMO

CONTROL ASISTENCIA INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION_____MES NOVIEMBRE_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN ESTEBAN GAVIRIA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12		0	0%
2	JOSEPH SANTIAGO HERRERA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
3	BRAYAN CAMILO BUSTAMANTE		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
4	JULIAN DAVID TELLEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
5	DANNA SOFIA AMORTEGUI		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
6	LUCIANA MONTERO SERRATO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
7	JUAN ESTEBAN MAHECHA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
8	ANGEL NARVAEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
9	KEVIN ANDREY TANGARIFE		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
10	JUAN DAVID MARTINEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
11	CARLOS RAUL CARO VARGAS		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
12	MICHELLE ANDREA SILVA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
13	JUAN PABLO SERRATO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
14	ANA SOFIA ZAMBRANO MORENO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
15																																				0	#¡DIV/0!
16																																				0	#¡DIV/0!
17																																				0	#¡DIV/0!
18																																				0	#¡DIV/0!
19																																				0	#¡DIV/0!
20																																				0	#¡DIV/0!

Carlos Ariel Torres Rodriguez

CONTROL ASISTENCIA FUNDAMENTACION

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__FUNDAMENTACION_____MES NOVIEMBRE_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MILAN RODRIGUEZ ELUDIN		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
2	JUAN SEBASTIAN TRIANA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
3	BRANDON SANTIAGO HERNANDEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
4	FABIAN ANDRES RODRIGUEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
5	MAICOL URIEL MANCILLA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
6	JOAN SEBASTIAN MORENO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
7	YOSTIN JAVIER RODRIGUEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
8	ANDRES FERNANDO PINILLA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
9	DAVID ESCOBAR		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
10	JUAN ANDRES MAHECHA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
11	ROGER ADRIAN GUZMAN		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
12																																				0	#¡DIV/0!
13																																				0	#¡DIV/0!
14																																				0	#¡DIV/0!
15																																				0	#¡DIV/0!
16																																				0	#¡DIV/0!
17																																				0	#¡DIV/0!
18																																				0	#¡DIV/0!
19																																				0	#¡DIV/0!
20																																				0	#¡DIV/0!

Carlos Ariel Torres Rodriguez

CONTROL ASISTENCIA ESPECIALIZACION

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____ESPECIALIZACION____MES NOVIEMBRE_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CAMILO ANDRES TRIANA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
2	DEIVER GIOVANNI SANCHEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
3	NICOLAS ANDRES HERRERA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
4	MABEL SOFIA HERRERA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
5	PAULA ANDREA MORENO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
6	ESTIVEN LEON BLANDON		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
7	JOAN MANUEL PARRA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
8	JULIAN ESTEBAN BUSTOS		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
9	ALDINEVER AGUIRRE LEON		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
10	FRANKLIN LEANDRO GOMEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
11	ANDRES FELIPE PALMAR SIERRA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
12	LAURA DANIEL BARRERA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
13	ALBA JANETH BARRIOS		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1								12	12	0	100%
14																																				0	#¡DIV/0!
15																																				0	#¡DIV/0!
16																																				0	#¡DIV/0!
17																																				0	#¡DIV/0!
18																																				0	#¡DIV/0!
19																																				0	#¡DIV/0!
20																																				0	#¡DIV/0!

Carlos Ariel Torres Rodriguez

CERTIFICACION DEL ENTE MUNICIPAL

JUNDEPORTES

REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO
"JUNDEPORTES SAN FRANCISCO"

NIT-832002490-3

SAN FRANCISCO

LA SUSCRITA DIRECTORA EJECUTIVA DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que **CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1.074.184.460 de El Rosal, realizo actividades presenciales como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE ATLETISMO y apoyo a las actividades que JUNDEPORTES ha requerido durante el período comprendido entre el 01 de Noviembre de 2022 al 30 de Noviembre del mismo año, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente certificación se expide a solicitud del interesado, a los treinta (30) días del mes de Noviembre del año Dos Mil Veintidós (2022).

TULIA TERESA ROZO MOSQUERA
Directora Junta Municipal de Deportes

EVIDENCIA FOTOGRAFICA SESIONES DE ENTRENAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**CARLOS TORRES**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**	
MUNICIPIO	**SAN FRANCISCO DE SALES**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA SABANETA**	**NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









FORMADOR	**CARLOS TORRES**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**	
MUNICIPIO	**SAN FRANCISCO DE SALES**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA MUNICIPAL**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
		

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**CARLOS TORRES**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**	
MUNICIPIO	**SAN FRANCISCO DE SALES**	
NIVEL	**ESPECIALIZACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA EL MUÑA**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

PLAN MENSUAL DICIEMBRE CATEGORIA INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: SAN FRANCISCO DE SALES**			
LUGAR:				sabaneta ,centro ,el muña		**HORARIO DE PRACTICA:**			martes miercoles y jueves
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**			**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEMANA 1**		**SEMANA 2**		**SEMANA 3**	**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD			X			
			COMPAÑERISMO					X	
			JUSTICIA						X
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X	X
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	X
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO	X		X		X	X
			ORIENTACION	X		X		X	X
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	X
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSTURAS DE ATLETISMO						
			CARRERAS						
		ELEMENTOS TACTICOS	RELEVOS						
			MANEJO DE RITMO EN CARRERA						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	X
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	X

FIRMA FORMADOR: Carlos Ariel Torres Rodriguez

PLAN MENSUAL DICIEMBRE CATEGORIA FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: SAN FRANCISCO DE SALES**			
LUGAR:				sabaneta ,centro ,el muña	**HORARIO DE PRACTICA:**			martes miercoles y jueves
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEMANA 1**	**SEMANA 2**	**SEMANA 3**		**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X		X
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X	X	X		X
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X		X
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X	X	X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X		X
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TECNICOS	POSTURAS DE ATLETISMO	X	X	X		X
			CARRERAS					
		ELEMENTOS TACTICOS	RELEVOS					
			MANEJO DE RITMO EN CARRERA	X	X	X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X		X

FIRMA FORMADOR: Carlos Ariel Torres Rodriguez

PLAN MENSUAL DICIEMBRE CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO:SAN FRANCISCO DE SALES**			
LUGAR:				sabaneta ,casco urbano,san miguel		**HORARIO DE PRACTICA:**		martes miercoles y jueves	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA 1**		**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	#¿NOMBRE?					
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X		X	X	X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD	X		X	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	X	
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	X		X	X	X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X	X	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION						
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION	X		X	X	X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X	X	X	
			ADAPTACIÓN	X		X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	X	
			RESISTENCIA	X		X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSTURAS DE ATLETISMO	X		X	X	X	
			CARRERAS	X		X	X	X	
				X		X	X	X	
				X		X	X	X	
		ELEMENTOS TÁCTICOS		X		X	X	X	
			RELEVOS	X		X	X	X	
				X		X	X	X	
			MANEJO DE RITMO EN CARRERA						
				X		X	X	X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FIN	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X	

FIRMA FORMADOR: Carlos Ariel Tellez Rodriguez

PLANES DIARIOS MES DE DICIEMBRE CATEGORIA INICIACION

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

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 16**		**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO					
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.**
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase		**X**	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	**X**	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.EL ATLETISMO DE RUTA	**X**		**15**	
2.	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**06/12/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO						
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase	X	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.EL ATLETISMO DE RUTA	X		15	
2.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar:CASC**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 111**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO						
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase	X	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.EL ATLETISMO DE RUTA	X		15	
2.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**08/12/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO						
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase	X	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU DEPORTE.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS DISTANCIAS EN EL ATLETISMO.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS DIFERENTES EVENTOS EN EL ATLETISMO.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.EL ATLETISMO DE RUTA	X		15	
2.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 16**		**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PREVENCION DE LESIONES.

Objetivo Especifico: CREAR HABITOS EN EL DEPORTISTA QUE MINIMICEN EL RIESGO DE LESION.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		X	5
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento		X	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EJERCICIOS PRE CALENTAMIENTO.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.CALENTAMIENTO GENERAL.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL ESTIRAMIENTO.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.RECUPERACION MUSCULAR	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RESPIRACION Y LA FATIGA MUSCULAR.	Acoplamiento	X	10	
2. RECUPERACION DE LA FRECUENCIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.NORMALIZACION(VUELTA A LA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.LA HIDRATACION.	X		15	
2.LA HIDRATACION COMO PARTE	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 16**		**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PREVENCION DE LESIONES.					
Objetivo Especifico: CREAR HABITOS EN EL DEPORTISTA QUE MINIMICEN EL RIESGO DE LESION.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EJERCICIOS PRE CALENTAMIENTO.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.CALENTAMIENTO GENERAL.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL ESTIRAMIENTO.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.RECUPERACION MUSCULAR	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RESPIRACION Y LA FATIGA MUSCULAR.	Acoplamiento	X	10	
2. RECUPERACION DE LA FRECUENCIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.NORMALIZACION(VUELTA A LA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.LA HIDRATACION.	X		15	
2.LA HIDRATACION COMO PARTE	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades:12-13-15-16 AÑO**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: PREVENCION DE LESIONES.						
Objetivo Especifico: CREAR HABITOS EN EL DEPORTISTA QUE MINIMICEN EL RIESGO DE LESION.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EJERCICIOS PRE CALENTAMIENTO.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.CALENTAMIENTO GENERAL.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL ESTIRAMIENTO.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.RECUPERACION MUSCULAR	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RESPIRACION Y LA FATIGA MUSCULAR.	Acoplamiento	X	10	
2. RECUPERACION DE LA FRECUENCIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.NORMALIZACION(VUELTA A LA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.LA HIDRATACION.	X		15	
2.LA HIDRATACION COMO PARTE	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 116**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: HIGIENE

Objetivo Especifico: CREAR HABITOS DE HIGIENE CORPORAL Y EN LA INDUMENTARIA DEPORTIVA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.**
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.EL BAÑO DIARIO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.ENTIENDE LA IMPORTANCIA DEL	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL CUIDADO DE LOS PIES		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.IMPORTANCIA DE CALZADO	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES.	Acoplamiento	**X**	10	
2.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.IMPORTANCIA DE LA ROPA LIMPIA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.LA IMPORTANCIA DEL ZAPATO	**X**		**15**	
2.IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar:CASC**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: HIGIENE						
Objetivo Especifico: CREAR HABITOS DE HIGIENE CORPORAL Y EN LA INDUMENTARIA DEPORTIVA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.**
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.EL BAÑO DIARIO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.ENTIENDE LA IMPORTANCIA DEL	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL CUIDADO DE LOS PIES		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.IMPORTANCIA DE CALZADO	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES.	Acoplamiento	**X**	10	
2.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.IMPORTANCIA DE LA ROPA LIMPIA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.LA IMPORTANCIA DEL ZAPATO	**X**		**15**	
2.IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

PLANES DIARIOS MES DE NOVIEMBRE CATEGORIA FUNDAMENTACION

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

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO					
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase	X	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.EL ATLETISMO DE RUTA	X		15	
2.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**06/12/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO

Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.**
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase	**X**	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	**X**	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.EL ATLETISMO DE RUTA	**X**		**15**	
2.	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar:CASC**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 111**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO						
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase	X	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn		
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	X	5
2.		Explosiva		
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU	Resistencia	Aerobica	X	5
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	X	10
7.		Reacciòn		
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS	Flexibilidad	Estatica	X	10
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.EL ATLETISMO DE RUTA	X		15	
2.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**08/12/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO						
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase	X	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU DEPORTE.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS DISTANCIAS EN EL ATLETISMO.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS DIFERENTES EVENTOS EN EL ATLETISMO.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.EL ATLETISMO DE RUTA	X		15	
2.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PREVENCION DE LESIONES.					
Objetivo Especifico: CREAR HABITOS EN EL DEPORTISTA QUE MINIMICEN EL RIESGO DE LESION.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EJERCICIOS PRE CALENTAMIENTO.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.CALENTAMIENTO GENERAL.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL ESTIRAMIENTO.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.RECUPERACION MUSCULAR	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RESPIRACION Y LA FATIGA MUSCULAR.	Acoplamiento	X	10	
2. RECUPERACION DE LA FRECUENCIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.NORMALIZACION(VUELTA A LA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.LA HIDRATACION.	X		15	
2.LA HIDRATACION COMO PARTE	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: CASC**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 114**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PREVENCION DE LESIONES.

Objetivo Especifico: CREAR HABITOS EN EL DEPORTISTA QUE MINIMICEN EL RIESGO DE LESION.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.**
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.EJERCICIOS PRE CALENTAMIENTO.	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.CALENTAMIENTO GENERAL.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL ESTIRAMIENTO.		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.RECUPERACION MUSCULAR		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.RESPIRACION Y LA FATIGA MUSCULAR.	Acoplamiento	**X**	10	
2. RECUPERACION DE LA FRECUENCIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.NORMALIZACION(VUELTA A LA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.LA HIDRATACION.	**X**		**15**	
2.LA HIDRATACION COMO PARTE	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:12-13-15-16 AÑO**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PREVENCION DE LESIONES.

Objetivo Especifico: CREAR HABITOS EN EL DEPORTISTA QUE MINIMICEN EL RIESGO DE LESION.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EJERCICIOS PRE CALENTAMIENTO.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.CALENTAMIENTO GENERAL.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL ESTIRAMIENTO.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.RECUPERACION MUSCULAR	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RESPIRACION Y LA FATIGA MUSCULAR.	Acoplamiento	X	10	
2. RECUPERACION DE LA FRECUENCIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.NORMALIZACION(VUELTA A LA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.LA HIDRATACION.	X		15	
2.LA HIDRATACION COMO PARTE	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 116**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: HIGIENE

Objetivo Especifico: CREAR HABITOS DE HIGIENE CORPORAL Y EN LA INDUMENTARIA DEPORTIVA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.**
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.EL BAÑO DIARIO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.ENTIENDE LA IMPORTANCIA DEL	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL CUIDADO DE LOS PIES		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.IMPORTANCIA DE CALZADO	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES.	Acoplamiento	**X**	10	
2.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.IMPORTANCIA DE LA ROPA LIMPIA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.LA IMPORTANCIA DEL ZAPATO	**X**		**15**	
2.IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar:CASC**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: HIGIENE						
Objetivo Especifico: CREAR HABITOS DE HIGIENE CORPORAL Y EN LA INDUMENTARIA DEPORTIVA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.**
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.EL BAÑO DIARIO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.ENTIENDE LA IMPORTANCIA DEL	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL CUIDADO DE LOS PIES		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.IMPORTANCIA DE CALZADO	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES.	Acoplamiento	**X**	10	
2.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.IMPORTANCIA DE LA ROPA LIMPIA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.LA IMPORTANCIA DEL ZAPATO	**X**		**15**	
2.IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

PLANES DIARIOS MES DE NOVIEMBRE CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

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

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 13**		**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO					
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.**
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase		**X**	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	**X**	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.EL ATLETISMO DE RUTA	**X**		**15**	
2.	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**06/12/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 13**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO						
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase	X	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.EL ATLETISMO DE RUTA	X		15	
2.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar:CASC**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 111**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 13**		**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO						
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase	X	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn		
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	X	5
2.		Explosiva		
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU	Resistencia	Aerobica	X	5
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	X	10
7.		Reacciòn		
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS	Flexibilidad	Estatica	X	10
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.EL ATLETISMO DE RUTA	X		15	
2.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**08/12/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 13**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: HISTORIA DEL ATLETISMO						
Objetivo Especifico: LECTURAS PROPIAS DE LA INICIACION DEL ATLETISMO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1. reglas generales y explicacion de los	Introduccion a la clase	X	5	
2.inscripcion de deportistas de esta	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.HISTORIA DEL ATLETISMO, ORIGENES	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCE EL ORIGEN DE SU DEPORTE.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.HISTORIA DE LAS DISTANCIAS.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.ENTIENDE Y TIENE CLARIDAD DE LAS DISTANCIAS EN EL ATLETISMO.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.EL ATLETISMO EN EL MUNDO	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCE LA EXISTENCIA DE LOS DIFERENTES EVENTOS EN EL ATLETISMO.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.EL ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.EL ATLETISMO DE RUTA	X		15	
2.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 13**		**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: PREVENCION DE LESIONES.					
Objetivo Especifico: CREAR HABITOS EN EL DEPORTISTA QUE MINIMICEN EL RIESGO DE LESION.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EJERCICIOS PRE CALENTAMIENTO.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.CALENTAMIENTO GENERAL.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL ESTIRAMIENTO.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.RECUPERACION MUSCULAR	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RESPIRACION Y LA FATIGA MUSCULAR.	Acoplamiento	X	10	
2. RECUPERACION DE LA FRECUENCIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.NORMALIZACION(VUELTA A LA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.LA HIDRATACION.	X		15	
2.LA HIDRATACION COMO PARTE	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: CASC**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 114**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 13**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: PREVENCION DE LESIONES.						
Objetivo Especifico: CREAR HABITOS EN EL DEPORTISTA QUE MINIMICEN EL RIESGO DE LESION.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EJERCICIOS PRE CALENTAMIENTO.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.CALENTAMIENTO GENERAL.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL ESTIRAMIENTO.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.RECUPERACION MUSCULAR	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RESPIRACION Y LA FATIGA MUSCULAR.	Acoplamiento	X	10	
2. RECUPERACION DE LA FRECUENCIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.NORMALIZACION(VUELTA A LA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.LA HIDRATACION.	X		15	
2.LA HIDRATACION COMO PARTE	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 13**		**Edades:12-13-15-16 AÑO**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: PREVENCION DE LESIONES.						
Objetivo Especifico: CREAR HABITOS EN EL DEPORTISTA QUE MINIMICEN EL RIESGO DE LESION.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EJERCICIOS PRE CALENTAMIENTO.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.CALENTAMIENTO GENERAL.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL ESTIRAMIENTO.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.RECUPERACION MUSCULAR	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RESPIRACION Y LA FATIGA MUSCULAR.	Acoplamiento	X	10	
2. RECUPERACION DE LA FRECUENCIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.NORMALIZACION(VUELTA A LA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.LA HIDRATACION.	X		15	
2.LA HIDRATACION COMO PARTE	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 116**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 13**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: HIGIENE						
Objetivo Especifico: CREAR HABITOS DE HIGIENE CORPORAL Y EN LA INDUMENTARIA DEPORTIVA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EL BAÑO DIARIO	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.ENTIENDE LA IMPORTANCIA DEL	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL CUIDADO DE LOS PIES		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.IMPORTANCIA DE CALZADO	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES.	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.IMPORTANCIA DE LA ROPA LIMPIA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.LA IMPORTANCIA DEL ZAPATO	X		15	
2.IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar:CASC**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 13**		**Edades:12-13-15-16 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: HIGIENE						
Objetivo Especifico: CREAR HABITOS DE HIGIENE CORPORAL Y EN LA INDUMENTARIA DEPORTIVA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.**
1.EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**	5	
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4.CARRERA Y MOVILIDAD ARTICULAR	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.EL BAÑO DIARIO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.ENTIENDE LA IMPORTANCIA DEL	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL CUIDADO DE LOS PIES		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.IMPORTANCIA DE CALZADO	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES.	Acoplamiento	**X**	10	
2.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.IMPORTANCIA DE LA ROPA LIMPIA	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.LA IMPORTANCIA DEL ZAPATO	**X**		**15**	
2.IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL Carlos Ariel Torres Rodriguez