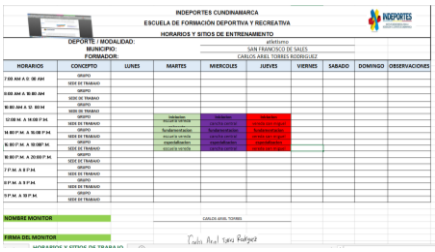
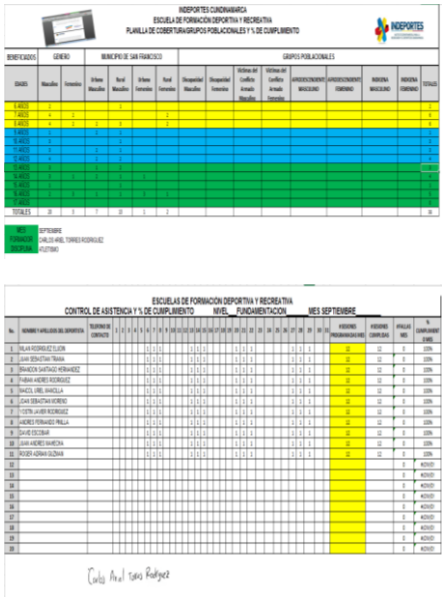
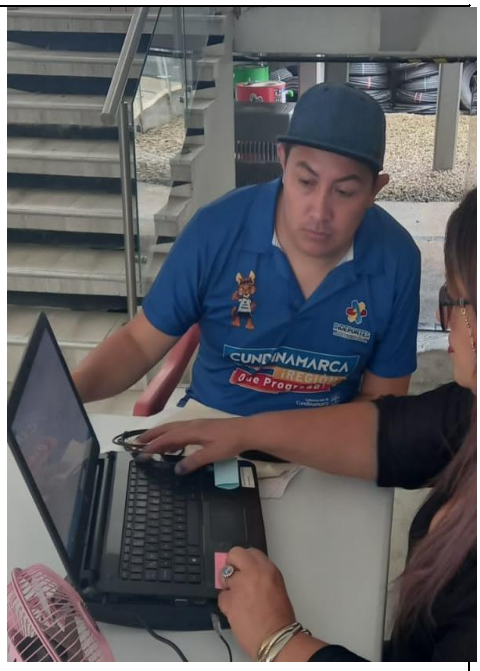
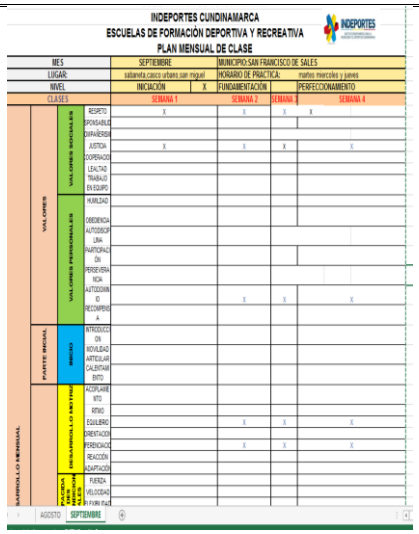
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE OCTUBRE - CPS 1052 de 2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">CARLOSARIEL TORRES RODRIGUEZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.074.184.460</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01 DE OCTUBRE AL 30 DE OCTUBRE 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.	   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.

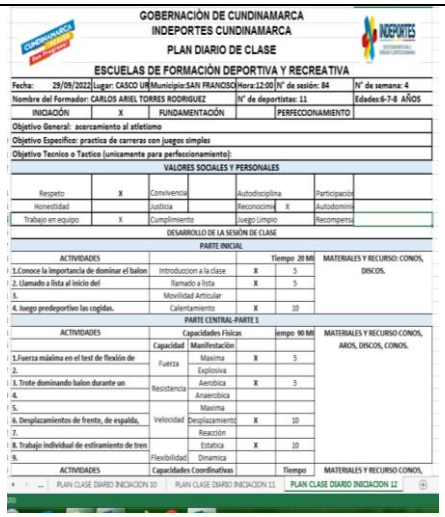
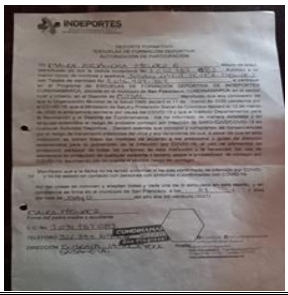
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas 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 FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION MES SEPTIEMBRE
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.	

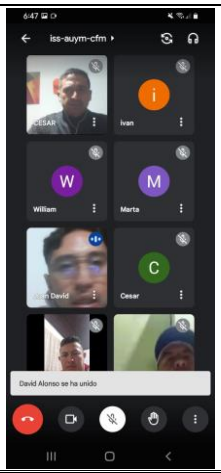
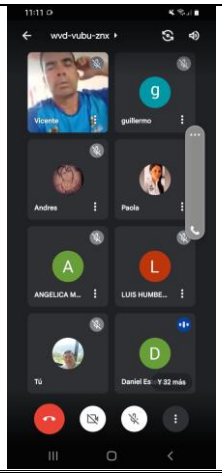
	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	

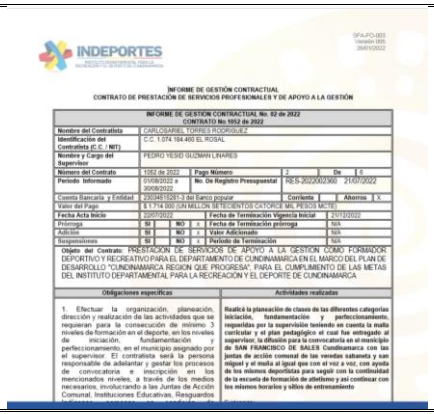
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

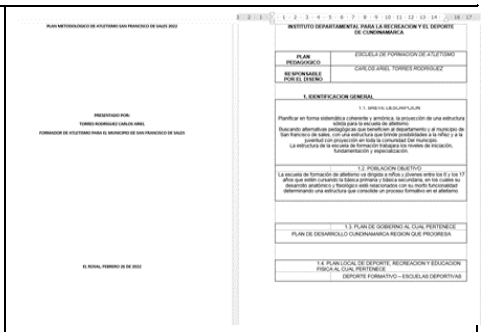
MES		SEPTIEMBRE			MUNICIPIO	SAN FRANCISCO DE SALES			
LUGAR:		sabaneta,casco urbano,san miguel			HORARIO DE PRACTICA:	martes miercoles y jueves			
NIVEL		INICIACIÓN	X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
CLASES		SEMANA 1			SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4
BARRIDO LÚDICO SEMANAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	X
			RESPONSABILIDAD						
			SOLIDARIDAD						
			JUSTICIA	X		X		X	X
			COOPERACIÓN						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTOESTIMA			X		X	X
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	BRINCO	INTRODUCCIÓN						
			NOVILIDAD						
			ARTICULARIDAD						
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO			X		X	X
			ORIENTACIÓN						
			PERSONALIDAD			X		X	X
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			ATLETISMO						

AGOSTO | SEPTIEMBRE

	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 29/09/2022 Lugar: CASCO UR Municipio:SAN FRANCISCO Hora:12:00 N° de sesión: 84 N° de semana: 4 Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ N° de deportistas: 11 Edades:6-7-8 AÑOS INICIACIÓN X FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: acercamiento al atletismo Objetivo Especifico: practica de carreras con juegos simples Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto X Convivencia Autodisciplina Participación Honestidad Justicia Reconocimie X Autodomin Trabajo en equipo X Cumplimiento Juego Limpio Recompens DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MI MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS. 1.Conoce la importancia de dominar el balon Introduccion a la clase X 5 2. Llamado a lista al inicio del Llamado a lista X 5 3. Movilidad Articular 4. Juego predeportivo las cogidas. Calentamiento X 10 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Fisicas iempo 90 MI MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS. Capacidad Manifestación 1.Fuerza máxima en el test de flexión de Fuerza Maxima X 5 2. Explosiva 3. Trote dominando balon durante un Resistencia Aerobica X 5 4. Anaerobica 5. Velocidad Maxima 6. Desplazamientos de frente, de espalda, Desplazamiento X 10 7. Reacción 8. Trabajo individual de estiramiento de tren Estatica X 10 9. Flexibilidad Dinamica ACTIVIDADES Capacidades Coordinativas Tiempo MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLAN CLASE DIARIO INICIACION 10 PLAN CLASE DIARIO INICIACION 11 PLAN CLASE DIARIO INICIACION 12 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.	
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 OCTUBRE 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.	 INDEPORTES 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. 1.074.164.460 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: 202040152511-3 del Banco popular — Corriente — Ahorros X Valor del Pago: $ 1.714.000 (UN MILLON SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS M/CTE) 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 específicas** — **Actividades realizadas** 1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos — **Realicé la planeación de clases de las diferentes categorías 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 mañe 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**
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	



PLAN METODOLOGICO 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 28 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. OBJETIVO GENERAL

Planificar en forma sistemática coherente y armónica la proyección de una estructura deportiva para el municipio de San Francisco de Sales.

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 procesos con 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

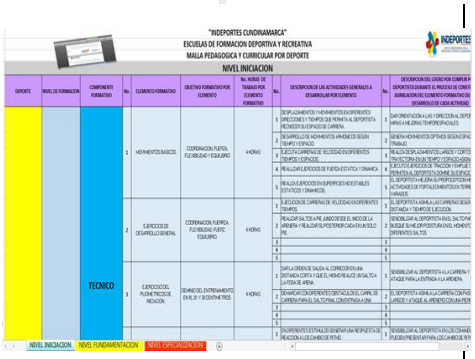
La escuela de formación de atletismo va dirigida a niñas y jóvenes entre los 6 y los 17 años que estén cursando la básica primaria y básica secundaria, en los cuales su desarrollo anatómico y fisiológico este relacionados con su recto funcionalidad determinando una estructura que consolide un proceso 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 LUGAR POR CAMPUS DEPORTIVO DURANTE EL PROCESO DE CONSOLIDACION 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	SAN FRANCISCO, LAS VEREDAS AL DEPORTISTA VIVAN A MEJORAS TEMPORESPECIALES.
							2	DESARROLLO DE MOVIMIENTOS ARMONICOS SEGUN TIEMPO Y ESPACIO.	2	SEGÚN EL MOVIMIENTO OPTIMOS SESIONES DISTRIBUIDAS
							3	AJUSTA CARRERAS DE VELOCIDAD EN DIFERENTES TIEMPOS Y ESPACIOS.	3	REALIZA DESPLAZAMIENTOS LARGOS Y CORTOS PARA ESTIMULAR EL TIEMPO Y ESPACIO ADECUADO
							4	REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA ESTATICA Y DINAMICA	4	EJERCICIOS EN DIFERENTES SUPERFICIES PARA QUE EL DEPORTISTA SIENTA EL DESARROLLO DE SUS CAPACIDADES
							5	REALIZA EJERCICIOS EN DIFERENTES MEDIOS ESTATICOS Y DINAMICOS.	5	EL DEPORTISTA REALIZA LOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO EN TERRENOS IRREGULARES
			2	EJERCICIOS DE DESARROLLO GENERAL	COORDINACION, FUERZA, FLEXIBILIDAD, FUERZ, EQUILIBRIO	4 HORAS	1	EJECUCION DE CARRERA DE VELOCIDAD EN DIFERENTES TIEMPOS.	1	EL DEPORTISTA REALIZA LAS CARRERAS SEGÚN LA DISTANCIA Y TIEMPOS DE EJECUCION.
							2	REALIZAR SALTOS A PIE JUNTOS DESDE EL INICIO DE LA ARENERA Y REALIZAR EL POSTERIOR SALTO EN UN SOLO PIE.	2	DESDE EL INICIO DEL DEPORTISTA EN EL SALTO PARA SALTAR DESDE ESCALERAS DIFERENTES EN EL MOMENTO DE LOS DIFERENTES SALTOS
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	EJERCICIOS DEL PLIOMETRICOS DE INICIACION	DEMMO DEL ENTRENAMIENTO EN EL SI Y SIS ENTRETIMIENTOS.	4 HORAS	1	SARTA LA ORDEN DE SALIDA AL CORRECTO EN UNA DISTANCIA CORTA Y QUE EL MISMO REALICE UN SALTO A LA FOSA DE ARENA.	1	DESIBILIDAD AL DEPORTISTA A LA CARRERA Y ATAQUE PARA LA ENTRADA A LA ARENERA.
							2	DEMARCAR CON DIFERENTES OBSTACULOS DEL CARRIL DE CARRERA PARA EL SALTO FAL CON ENTRADA A UNA	2	EL DEPORTISTA ADAPTA LA CARRERA CON PASOS LARGOS Y ATAQUE AL APROPIADO CON UN PIE
							3		3	
							4		4	
							5		5	
							1	EN DIFERENTES ESTIMULOS DEMARCAN UNA REPUESTA A LA REACCION A LOS CAMBIOS DE RITMO.	1	DESIBILIDAD AL DEPORTISTA EN LOS CAMBIOS DE RITMO PUEDAN PRESENTARSE PARA LOGRA MEJOR RITMO

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	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

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	2			1											2
7 AÑOS	4	2				2									6
8 AÑOS	4	2	2	3		2									9
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	OCTUBRE
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 OCTUBRE_____

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	12	0	100%
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 FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION MES OCTUBRE

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					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 Tellez Rodriguez

CONTROL ASISTENCIA ESPECIALIZACION

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL ESPECIALIZACION MES OCTUBRE

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 Tellez Rodriguez

CERTIFICACION DEL ENTE MUNICIPAL

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE
CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO
"JUNDEPORTES SAN FRANCISCO"
NIT-832002490-3

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 período comprendido entre el 01 de Septiembre de 2022 al 30 de Septiembre 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 Septiembre 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**	**OCTUBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
		
		

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

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE CATEGORIA INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO:SAN FRANCISCO DE SALES**			
LUGAR:				sabaneta,casco urbano,san miguel		**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		X	X	X	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA	X		X	X	X	
			COOPERACION						
			LEALTAD	XX					
			TRABAJO EN EQUIPO	XX					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	XX					
			AUTODISCIPLINA	X					
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	X		X	X	X	
			RECOMPENSA	XX					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION						
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO	XX		X	X	X	
			ORIENTACION	X					
			DIFERENCIACION	X		X	X	X	
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA			X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	STURAS DE ATLETIS						
			CARRERAS			X		X	
						X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS							
			RELEVOS						
			MANEJO DE RITMO EN CARRERA						
		RECREATIVO	EGOS DE INTEGRACI			X	X	X	
			EGOS TRADICIONALE						
			TIVIDADES ARTISTIC						
			RCUITOS RECREATIV						
			STIVALES RECREATIV						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X	

FIRMA FORMADOR: Carlos Ariel Tellez Rodriguez

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE CATEGORIA FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**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 INICIAL	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 Tellez Rodriguez

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO:SAN FRANCISCO DE SALES**				
LUGAR:				sabaneta ,casco urbano,san miguel		**HORARIO DE PRACTICA:**		martes miercoles y jueves		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X	
CLASES				**SEMANA 1**		**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			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 INICIAL	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 TACTICOS		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 FINAL	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 NOVIEMBRE CATEGORIA INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV. .							
Fecha:	**01/11/2022**	**Lugar: SABA**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:2:00 P**	**N° de sesión: 97**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 14**			**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: LA CARRERA ATLETICA							
Objetivo Especifico: DETERMINAR LA FORMA DE CORRER DEL DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplin	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	
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**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**				
1.EL CORREDOR ROTACIONAL		Fuerza	Maxima	**X**	5		
2.			Explosiva				
3.EL CORREDOR PENDULAR		Resistencia	Aerobica	**X**	5		
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.COLOCACION DE LOS BRAZOS,			esplazamient	**X**	10		
7.			Reacciòn				
8.COLOCACION DE LOS BRAZOS,		Flexibilidad	Estatica	**X**	10		
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**	
1.POSTURA CORPORAL DURANTE LA CARRERA		Acoplamiento		**X**	10		
2.RECONOCER Y ASIMILAR SU		Ritmo		X	10		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.RECONOCER EN SUS BRAZOS UN		Adaptación		X	10		
8.		rones Basicos de Movimie					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**	
1.RECONOCER LA DISTANCIA Y LA		**X**			**15**		
2.RECONOCER LA POSICION DEL		**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:	02/11/2022	Lugar: SAB	Municipio:SAN FRANCI	Hora:2:00 P	N° de sesión:98		N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				N° de deportistas: 11			Edades:9-10-11-12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: LA CARRERA ATLETICA

Objetivo Especifico: DETERMINAR LA FORMA DE CORRER DEL DEPORTISTA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	

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			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EL CORREDOR ROTACIONAL	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.EL CORREDOR PENDULAR	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.COLOCACION DE LOS BRAZOS,		esplazamient	X	10	
7.		Reacciòn			
8.COLOCACION DE LOS BRAZOS,	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.POSTURA CORPORAL DURANTE LA CARRERA	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCER Y ASIMILAR SU	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.RECONOCER EN SUS BRAZOS UN	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.RECONOCER LA DISTANCIA Y LA	X		15	
2.RECONOCER LA POSICION DEL	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:	**03/11/2022**	**Lugar: CAS**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:2:00 P**	**N° de sesión: 99**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**			**Edades:9-10-11-12 AÑO**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: LA CARRERA ATLETICA							
Objetivo Especifico: DETERMINAR LA FORMA DE CORRER DEL DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplı	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpic	X	Recompensa	

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**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.EL CORREDOR ROTACIONAL	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.EL CORREDOR PENDULAR	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.COLOCACION DE LOS BRAZOS,		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.COLOCACION DE LOS BRAZOS,	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.POSTURA CORPORAL DURANTE LA CARRERA	Acoplamiento	**X**	10	
2.RECONOCER Y ASIMILAR SU	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.RECONOCER EN SUS BRAZOS UN	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.RECONOCER LA DISTANCIA Y LA	**X**		**15**	
2.RECONOCER LA POSICION DEL	**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:	**08/11/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:2:00 P**	**N° de sesión: 100**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 14**			**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: LA CARRERA ATLETICA							
Objetivo Especifico: DETERMINAR LA FORMA DE CORRER DEL DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominir	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpic	X	Recompensa	

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**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.EL CORREDOR ROTACIONAL	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.EL CORREDOR PENDULAR	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.COLOCACION DE LOS BRAZOS,		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.COLOCACION DE LOS BRAZOS,	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.POSTURA CORPORAL DURANTE LA	Acoplamiento	**X**	10	
2.RECONOCER Y ASIMILAR SU	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.RECONOCER EN SUS BRAZOS UN	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.RECONOCER LA DISTANCIA Y LA	**X**		**15**	
2.RECONOCER LA POSICION DEL	**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:	**09/11/2022**	**Lugar: SABA**	**Municipio:SAN FRANCISC**	**Hora:2:00 P**	**N° de sesión: 101**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades:9-10-11-12 AÑO**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MANEJO DEL RITMO						
Objetivo Especifico: DESARROLLAR EL RITMO DE ACUERDO A LA DISTANCIA Y LA COLOCACION EN EL GRUPO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	

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.llamado a lista de deportistas	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.RECONOCE EL RITMO DE CARRERA	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.EL RITMO PARA LA DISTANCIA DE 300	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL RITMO Y LA DISTANCIA DE 600		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.EL RITMO Y LA DISTANCIA PARA LA		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.COLOCACION EN EL GRUPO Y RECONOCIMIENTO DE RIVALES	Acoplamiento	**X**	10	
2.GANAR POSICIONES EN EL GRUPO	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.MANEJO DEL CARRIL DE	Adaptación	X	10	
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.LAS MARCAS REFERENTES	**X**		**15**	
2.LOS RIVALES REFENTES	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**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:	**10/11/2022**	**Lugar: CAS**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:2:00 P**	**N° de sesión: 102**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 14**			**Edades:9-10-11-12 AÑO**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MANEJO DEL RITMO							
Objetivo Especifico: DESARROLLAR EL RITMO DE ACUERDO A LA DISTANCIA Y LA COLOCACION EN EL GRUPO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplı	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpic	X	Recompensa	

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.llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.RECONOCE EL RITMO DE CARRERA	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.EL RITMO PARA LA DISTANCIA DE 300	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL RITMO Y LA DISTANCIA DE 600		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.EL RITMO Y LA DISTANCIA PARA LA		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.COLOCACION EN EL GRUPO Y RECONOCIMIENTO DE RIVALES	Acoplamiento	**X**	10	
2.GANAR POSICIONES EN EL GRUPO	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.MANEJO DEL CARRIL DE	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.LAS MARCAS REFERENTES	**X**		**15**	
2.LOS RIVALES REFENTES	**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:	**15/11/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:2:00 P**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MANEJO DEL RITMO

Objetivo Especifico: DESARROLLAR EL RITMO DE ACUERDO A LA DISTANCIA Y LA COLOCACION EN EL GRUPO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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.llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.RECONOCE EL RITMO DE CARRERA	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.EL RITMO PARA LA DISTANCIA DE 300	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL RITMO Y LA DISTANCIA DE 600		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.EL RITMO Y LA DISTANCIA PARA LA	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.COLOCACION EN EL GRUPO Y RECONOCIMIENTO DE RIVALES	Acoplamiento	**X**	10	
2.GANAR POSICIONES EN EL GRUPO	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.MANEJO DEL CARRIL DE	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.LAS MARCAS REFERENTES	**X**		**15**	
2.LOS RIVALES REFENTES	**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:	16/11/2022	Lugar: SABA	Municipio:SAN FRANCI	Hora:2:00 P	N° de sesión: 104		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				N° de deportistas: 14			Edades:9-10-11-12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: HABILIDAD DE LA FUERZA							
Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZAS CON AUTOCARGAS.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominir	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	

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.llamado a lista de deportistas	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.RECONOCER EL EJERCICIO DE	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCER EL SKIPPING BAJO,	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.RECONOCER EL SARPAZO		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.RECONOCER EL EJERCICOIOS DE	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RECONOCER EL EJERCICIO DE FLEX CARRRETILLA	Acoplamiento	X	10	
2.RECONOCER EJERCICIO DE 1/4	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.RECONOCER EJERCICOS DE	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.EJECUTA EJERCICOS DE EJERCICIOS	X		15	
2.EJECUTA TODOS LO ANTERIOR EN	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

GO+B6+A1:J43+B6+A1:J43+A1:J44+B6+A+A1:K44

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/11/2022**	**Lugar: CAS**	**Municipio:SAN FRANCI**		**Hora:2:00 P**	**N° de sesión: 105**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 14**			**Edades:9-10-11-12 AÑO**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: HABILIDAD DE LA FUERZA								
Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZAS CON AUTOCARGAS.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominic		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpic	X	Recompensa		

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.llamado a lista de deportistas	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.RECONOCER EL EJERCICIO DE	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCER EL SKIPPING BAJO,	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.RECONOCER EL SARPAZO		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.RECONOCER EL EJERCICOIOS DE	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.RECONOCER EL EJERCICIO DE FLEX CARRRETILLA	Acoplamiento	**X**	10	
2.RECONOCER EJERCICIO DE 1/4	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.RECONOCER EJERCICOS DE	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.EJECUTA EJERCICOS DE EJERCICIOS	**X**		**15**	
2.EJECUTA TODOS LO ANTERIOR EN	**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:	**22/11/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:2:00 P**	**N° de sesión: 106**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 14**			**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: HABILIDAD DE LA FUERZA							
Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZAS CON AUTOCARGAS.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplı	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	

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.llamado a lista de deportistas	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.RECONOCER EL EJERCICIO DE	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.RECONOCER EL SKIPPING BAJO,	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.RECONOCER EL SARPAZO		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.RECONOCER EL EJERCICOIOS DE	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.RECONOCER EL EJERCICIO DE FLEX	Acoplamiento	**X**	10	
2.RECONOCER EJERCICIO DE 1/4	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.RECONOCER EJERCICOS DE	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.EJECUTA EJERCICOS DE EJERCICIOS	**X**		**15**	
2.EJECUTA TODOS LO ANTERIOR EN	**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:	**23/11/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:2:00 P**	**N° de sesión: 107**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 14**			**Edades:9-10-11-12 AÑO**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: ELABORACION DE TEST FISICOS.							
Objetivo Especifico: RECONOCER EL AVANCE Y MEJORA DE LOS DIFERENTE COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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.llamado a lista de deportistas	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.REALIZA TEST DE SUTHERT RUN	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.REALIZA EL TEST SALTO HORIZONTAL	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.REALIZA EL TEST DE SALTO VERTICAL		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.REALIZA EL TEST DE 20 Y 50 METROS		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.ENTIENDE LA IMPORTANCIA DEL	**X**		**15**	
2.ENTIENDE LA IMPORTANCIA DE UNA	**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 C+G6+A1:J34+A1:A1:J34

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar: CASC**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:2:00 P**	**N° de sesión: 108**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: ELABORACION DE TEST FISICOS.						
Objetivo Especifico: RECONOCER EL AVANCE Y MEJORA DE LOS DIFERENTE COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

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.llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.juegos pre deportivos de integracion	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.REALIZA TEST DE SUTHERT RUN	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.REALIZA EL TEST SALTO HORIZONTAL	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.REALIZA EL TEST DE SALTO VERTICAL		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.REALIZA EL TEST DE 20 Y 50 METROS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.ENTIENDE LA IMPORTANCIA DEL	**X**		**15**	
2.ENTIENDE LA IMPORTANCIA DE UNA	**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

PLANES DIARIOS MES DE NOVIEMBRE CATEGORIA FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/11/2022	**Lugar:SAN MIGUEL**	**Municipio: SAN FRANCISCO**	**Hora:12**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: VELOCIDAD DE REACCION
Objetivo Especifico: VELOCIDAD EXPLOSIVA
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Conoce la importancia de dominar el balon de baloncesto con ambas manos..	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de brazo	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con y sin balon.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior para mejorar lanzamientos.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el momento de driblar con el balon.	Acoplamiento	X	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	X		15	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan driblar dentro y afuera sin salirse del aro y con mano dere-izquierda.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Carlos Ariel Torres Rodriguez

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/11/2022	**Lugar: SABANETA**	**Municipio:SAN FRANCISCO**	**Hora:12:00 M**	**N° de sesión: 98**			**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 11**				**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: DESARROLLO DE CAPACIADES BASICAS DE MOVIMIENTO							
Objetivo Especifico: CARRERAS DE RELEVOS POR GRUPOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
2. trote suave alrededor del la cancha con intermedios de velocidad.	carrera continua	**X**	5	
3.movilidad articular de cabeza a pies	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de brazo	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con y sin balon.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior para mejorar postura de carrera.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS,CONOS.**
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el momento de driblar con el balon.	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con un elemento manteniendo el ritmo en sus movimientos.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del atletismo adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS,PLATILLOS.**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan driblar dentro y afuera sin salirse del aro y con mano dere-izquierda.	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ Carlos Ariel Torres Rodriguez

GO+B6+A1:J34+A1:J43+B6+A1:J34+B6+A+A1:J34

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: SAN FRANCISCO**		**Hora:12:00 M**	**N° de sesión: 99**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**			**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: ACERCAMIENTO AL ATLETISMO							
Objetivo Especifico: JUEGOS DE CARRERAS CON OBSTACULOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia de ejecutar movimientos acertados entre carrera y salto	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno de juego	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza explosiva en desplazamientos entre las lineas laterales .	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**	5	
3. Desplazamiento en velocidad maxima combinando salto y arrastre juego.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con elementos .		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el momento de correr y saltar.	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar la respiracion manteniendo el ritmo en sus movimientos durante un tiempo determinado.	Ritmo	X	5	
3. realiza saltos en un solo pie entre aros manteniendo su equilibrio.	Equilibrio	X	5	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los tipos de desplazamiento y combinacion de movimientos para la practica del	Adaptación	X	5	
8. Atrapa el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Atravesar un camino de aros en zigzag	**X**		**10**	
2. realizar carreras de un cono al otro con intervalos de velocidad maxima.	**X**		**10**	
3. Se ubica a un extremo los deportistas y en la mitad de campo se colocan los aros, al sonar el silvado los deportistas deberan dirigirse driblando a los aros, cada participacion se quita uno y asi consecutivamente.	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ Carlos Ariel Torres Rodriguez

GO+A1:K43BERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/11/2022**	**Lugar: san**	**Municipio: SAN FRANC**		**Hora:12**	**N° de sesión: 100**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 11**			**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: VELOCIDAD DE REACCION								
Objetivo Especifico: VELOCIDAD EXPLOSIVA								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia de dominar el	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon durante un	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los	**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:	09/11/2022	Lugar: ESCUELA SABANETA	Municipio: SAN FRANCISCO	Hora:12	N° de sesión: 101		N° de semana: 2
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				N° de deportistas: 11			Edades:6-7-8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: VELOCIDAD DE REACCION							
Objetivo Especifico: VELOCIDAD EXPLOSIVA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Conoce la importancia de dominar el balon de	Introduccion a la clase		X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista		X	5	
3.	Movilidad Articular				
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento		X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de brazo	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon durante un tiempo	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS.
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el	Acoplamiento	X	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS,PLATILLOS.
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	X		15	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUE Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar: CASCO URBANO**	**Municipio: SAN FRANCISCO**	**Hora:12**	**N° de sesión: 102**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RELEVOS						
Objetivo Especifico: VELOCIDAD EXPLOSIVA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1. explicaion bereve de actividsd de relevos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de brazo	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. Trote durante un tiempo determinado sin bajar el	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. realiza ejercicios de cambio de ppostura en el	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUE Carlos Ariel Torres Rodriguez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	**Lugar: SAN MIGUEL**	**Municipio: SAN FRANCISCO**	**Hora:12**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:6-7-8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: carreras de relevos

objetivo especifico:cambio de posicion en salida de carrera

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplin	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.pequeña explicacion sobre la ejecucion de cambios	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de brazo	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. a la señal del silvato van a cambia a posicion	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de relevos con diferentes		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUI Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar: ESCUELA SABANETA**	**Municipio: SAN FRANCISCO**	**Hora:12**	**N° de sesión: 104**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CARRERAS DE VELOCIDAD						
Objetivo Especifico: CAMBIOS DE DIRECCION						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplin	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia de la carrera de velocidad con	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.juego de velovcidad de un punto a otro.	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. Trote continuo con cambio de ritmo de movimiento.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda de un punto		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUI Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**17/11/2022**	**Lugar: CASCO URBANO**	**Municipio:SAN FRANCISCO**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 105**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: PEQUEÑOS TEST						
Objetivo Especifico: PERFILAR CARRERA CONTINUA POR MEDIO DE APLICACIÓN DE TEST						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.explicacion de los diferentes test y su aplicación	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular				
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de brazo	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon durante un tiempo	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren superior en	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**22/11/2022**	**Lugar: SAN MIGU**	**Municipio:SAN FRANCISCO**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 106**
N° de semana: 4					
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:6-7-8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CARRERAS DE RELEVOS

Objetivo Especifico: JUEGOS DETERMINADOS PARA REALIZAR RELEVOS EN GRUPOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia de las carreras de	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. relevos en grupos.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos grupales.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar: SABANETA**	**Municipio:SAN FRANCISC**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 107**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**			**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: JUEGOS GRUPALES DE RELEVOS							
Objetivo Especifico: FAMILIARIZACION CON LA PRACTICA DEL ATLETISMO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplı	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del trabajo grupal	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.juegos de desplazamiento en grupo.	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. relevos grupales con diferentes	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos laterales sin soltar sus		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento en	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren	Acoplamiento		**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon	Ritmo		X	10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. Identifica los implementos que se utilizan	Adaptación		X	10	
8.	atrones Basicos de Movimien				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES Carlos Ariel Torres Rodriguez

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

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar: CASCO UR**	**Municipio:SAN FRANCISC**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 108**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 11**			**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: acercamiento al atletismo

Objetivo Especifico: practica de carreras con juegos simples

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia de dominar el balon	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon durante un	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda,		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan	Adaptación	X	10	
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARIEL TORRES 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:	**01/11/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 97**		**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 Limpio	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**			**empo 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:	**02/11/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 1**
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**			**empo 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.		esplazamient	**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:	**08/11/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 100**		**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.		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	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:	**09/11/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 101**		**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: 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 RECREATIVA

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar: CAS**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 102**		**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.	ones 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:	**15/11/2022**	**Lugar: SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 103**		**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		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**			**empo 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.		esplazamient	**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 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:	**16/11/2022**	**Lugar: SAB**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 104**	**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: 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		esplazamient	**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.	ones 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:	**17/11/2022**	**Lugar:CASC**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 105**		**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: 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**			**empo 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.	ones 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:	**22/11/2022**	**Lugar:SAN**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 106**		**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**		**empo 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:	**23/11/2022**	**Lugar:SABA**	**Municipio:SAN FRANCI**	**Hora:4:00 P**	**N° de sesión: 107**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 13**			**Edades:12-13-15-16 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: ENTRENAMIENTO FRACCIONADO.							
Objetivo Especifico: REPETICIONES, INTERVALOS, INTENSIVOS Y EXTENSIVOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	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**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.REALIZAR REPETICIONES EN	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.PAUSAS ACORDES A LA	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.RECONOCE DISTANCIAS Y PAUSAS.		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.ACTIVACION ENERGETICA.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION	Acoplamiento	**X**	10	
2.APLICA LA AEROBIA Y ANAEROBIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.RECONOCE LA PRESENCIA Y	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1.FORTALECE SU CONSUMO DE	**X**		**15**	
2.FORTALECE SU SITEMA CARDIO	**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: 24/11/2022	Lugar:CASC	Municipio:SAN FRANCI	Hora:4:00 P	N° de sesión: 108	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ARIEL TORRES RODRIGUEZ			N° de deportistas: 13		Edades:12-13-15-16 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: ENTRENAMIENTO FRACCIONADO.					
Objetivo Especifico: REPETICIONES, INTERVALOS, INTENSIVOS Y EXTENSIVOS					
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			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.REALIZAR REPETICIONES EN DIFERENTES DISTANCIAS	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.PAUSAS ACORDES A LA METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.RECONOCE DISTANCIAS Y PAUSAS.		esplazamient	X	10	
7.		Reacciòn			
8.ACTIVACION ENERGETICA.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1.RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION	Acoplamiento	X	10	
2.APLICA LA AEROBIA Y ANAEROBIA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.RECONOCE LA PRESENCIA Y	Adaptación	X	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1.FORTALECE SU CONSUMO DE	X		15	
2.FORTALECE SU SITEMA CARDIO	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

Comentado [CM1]: