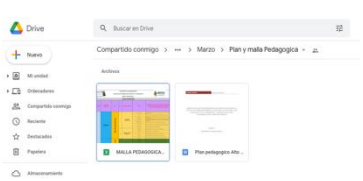
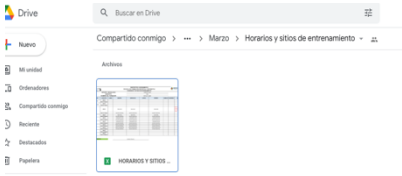
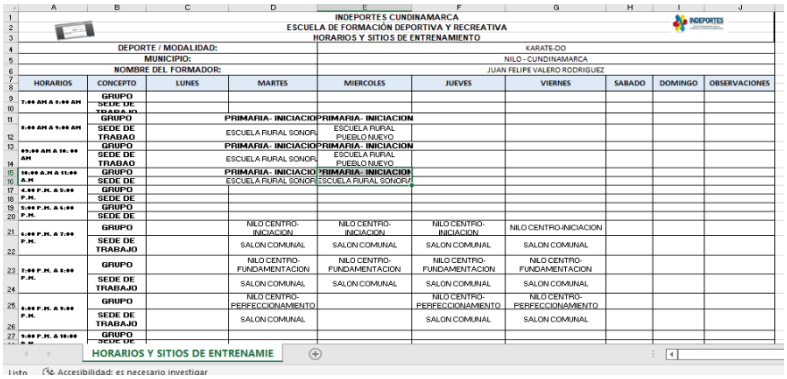
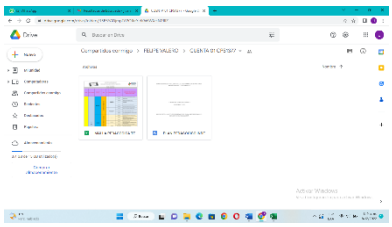
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE NOVIEMBRE- CTO 1377 -2022			
Nombre del contratista	Juan Felipe Valero Rodríguez		
Número de identificación	1069926273	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/11/2022 a 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES- 2022004100 DEL 12/ 10/ 2022
OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA			

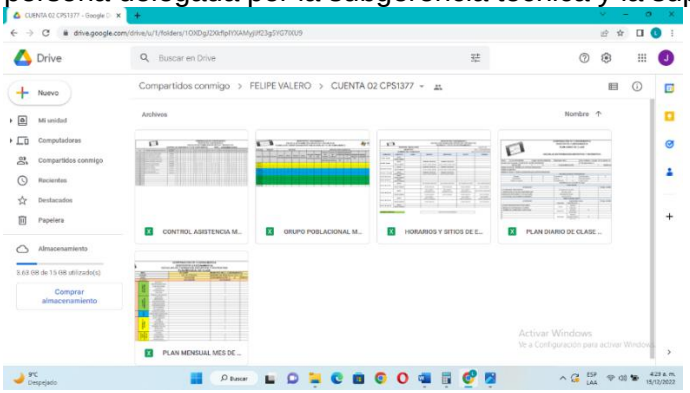
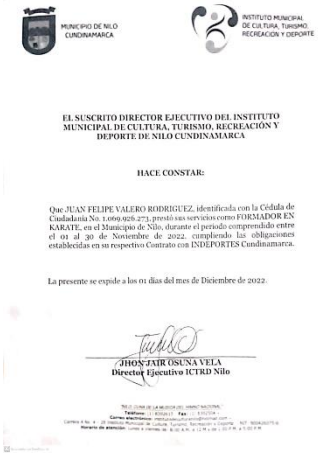
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Realice el proceso de convocatoria vía Whats App en el municipio de Nilo Cundinamarca para el deporte de karate-do bajo los parámetros establecidos por el instituto de cultura, Turismo, Recreación y Deporte del municipio de Nilo Cundinamarca. 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	

<table>
<tr><td></td><td>Realicé la actualización de los horarios y sitios de entrenamiento y el plan y malla curricular de los tres niveles de formacion de karate -do del alto magdalena ya se encuentra esta información en el drive para la revisión del gestor licenciado Andrés López, se entregan en las fechas requeridas por subgerencia técnica. También los horarios y sitios de entrenamiento.
</td></tr>
<tr><td>3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.</td><td>Se desarrolla las sesiones planteadas de acuerdo al plan y malla curricular en los horarios y sitios de trabajo establecido.
</td></tr>
<tr><td>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.</td><td>Se sigue manejando la misma cobertura para los tres niveles de formación: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento

consolidación de los grupos

<table>
<tr><td>1</td><td>INICIACION</td><td>13 NIÑOS</td></tr>
<tr><td>2</td><td>FUNDAMENTACION</td><td>18 NIÑOS</td></tr>
<tr><td>3</td><td>PERFECCIONAMIENTO</td><td>14 JOVENES</td></tr>
<tr><td colspan="2">TOTAL</td><td>45 Deportistas</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>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</td><td>Se evidencia de la buena presentación por parte del docente de indeportes en sus sesiones de clase pero aun no cuenta con un buso oficial ya que si inicio hace poco con esta escuela de formación por parte de indeportes, da buena imagen a los deportistas.</td></tr>
</table>

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.	Se ejecutaron 9 sesiones semanales por 4 semanas para el mes de Noviembre se ejecutaron 42 sesiones con los tiempos requeridos 2 horas diarias por cada categoría. Las sesiones de formación se desarrollaron de acuerdo a los planes diarios y plan mensual los cuales fueron debidamente planeados para cada sesión de formación. Dentro de los horarios establecidos. 
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.	Se hace el cargue de la información actualizada en el drive y secop II   Pantallazo drive Pantallazo secop II
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo	La planeación de las sesiones diarias, el plan mensual, para los 30 días del mes de noviembre se subieron al drive el cual

supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	nos indicó el gestor provincial encargado de la provincia persona delegada por la subgerencia técnica y la supervisión. 
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Se presentarán las evaluaciones al supervisor en el momento sean ejecutadas y su consolidado final cuando sea solicitada por la institución en los tiempos pertinentes.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Se entregará las certificaciones del instituto de cultura, Turismo, Recreación y Deporte del municipio de Nilo Cundinamarca, donde se evidencie las actividades realizadas.  MUNICIPIO DE NILO CUNDINAMARCA INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE EL SUSCRITO DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DE NILO CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.926.273, prestó sus servicios como FORMADOR EN KARATE, en el Municipio de Nilo, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de Noviembre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca. La presente se expide a los 01 días del mes de Diciembre de 2022. JHON JAIR OSUNA VELA Director Ejecutivo ICTRD Nilo
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Se apoyó en actividades con las personas inscritas al programa de victimas del municipio de Nilo y su respectiva entrega de almuerzos.

	 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a las reuniones requeridas por el supervisor : Se asistió a la capacitación presencial en la ciudad de Bogota el 13 de noviembre, la convocatoria fue realizada por directivas de INDEPORTES el tema a tratar es la importancia de la realización de los festivales .  -Se asistio a reunión virtual convocada por el señor gestor ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON el 22 de noviembre tema a tratar fue la organización de festivales y los roles que deben cumplir cada uno.
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.	Esta obligación se cumplirá cuando sea requerida por la subgerencia técnica
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.	Para el mes de noviembre se cumple con la obligación subiendo los siguientes archivos: - CUENTA DE COBRO en pdf - INFORME CONTRACTUAL en pdf - FORMATO DE EVIDENCIAS en pdf - SEGURIDAD SOCIAL en pdf

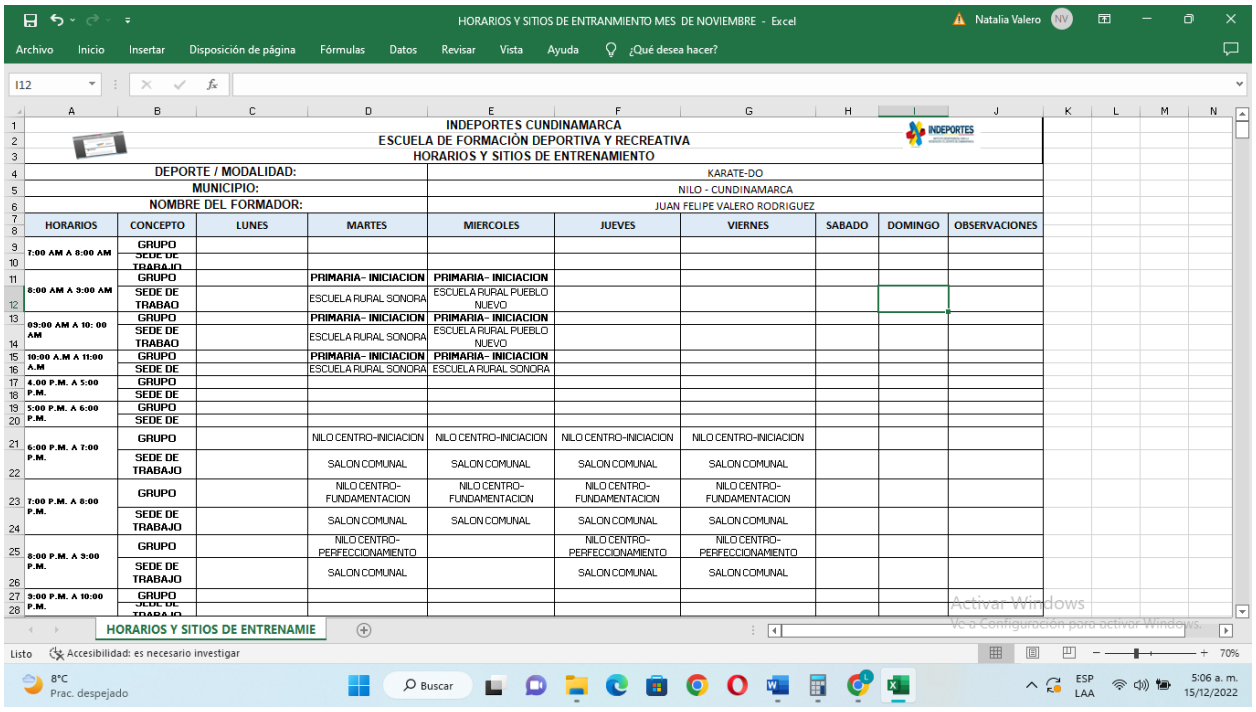
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Se realiza una segunda entrega al supervisor los documentos requeridos mediante un informe final digital y modificable.

Juan Felipe Valero Rodriguez.

JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ

C.C. 1069926273 DE NILO CUND.

CUADRO PLAN DE HORARIOS DEL MES DE NOVIEMBRE SEGÚN FORMATO EN EL CUAL SE EVIDENCIA LOS NIVELES DE FORMACION, LAS 9 SESIONES SEMANALES Y EL CUMPLIMIENTO DE 2 HORAS COMO MINIMO PARA CADA SESION Y CADA NIVEL

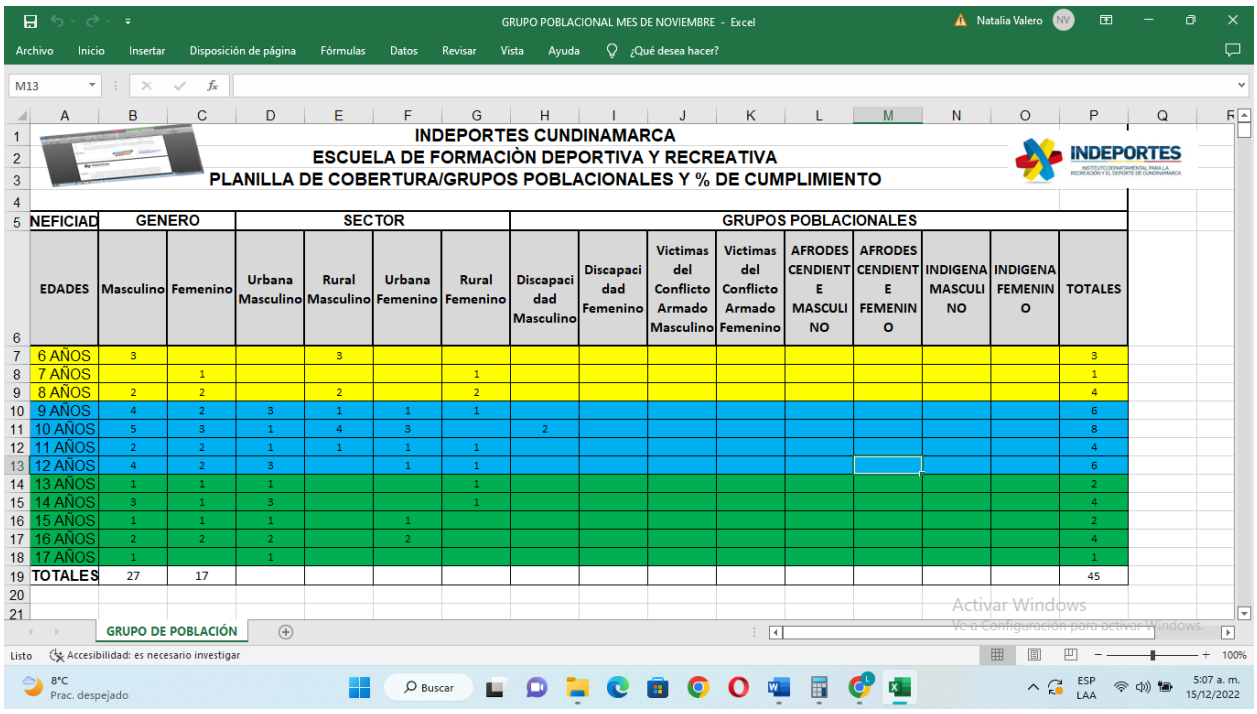


HORARIOS Y SITIOS DE ENTRANMIENTO MES DE NOVIEMBRE - Excel

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

DEPORTE / MODALIDAD:	KARATE-DO
MUNICIPIO:	NILO - CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 8:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 9:00 AM	GRUPO		PRIMARIA- INICIACION	PRIMARIA- INICIACION					
	SEDE DE TRABAO		ESCUELA RURAL SONORA	ESCUELA RURAL PUEBLO NUEVO					
03:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO		PRIMARIA- INICIACION	PRIMARIA- INICIACION					
	SEDE DE TRABAO		ESCUELA RURAL SONORA	ESCUELA RURAL PUEBLO NUEVO					
10:00 A.M A 11:00 A.M	GRUPO		PRIMARIA- INICIACION	PRIMARIA- INICIACION					
	SEDE DE		ESCUELA RURAL SONORA	ESCUELA RURAL SONORA					
4.00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
5:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
6:00 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO		NILO CENTRO-INICIACION	NILO CENTRO-INICIACION	NILO CENTRO-INICIACION	NILO CENTRO-INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	SALON COMUNAL			
7:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO		NILO CENTRO-FUNDAMENTACION	NILO CENTRO-FUNDAMENTACION	NILO CENTRO-FUNDAMENTACION	NILO CENTRO-FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	SALON COMUNAL			
8:00 P.M. A 9:00 P.M.	GRUPO		NILO CENTRO-PERFECCIONAMIENTO		NILO CENTRO-PERFECCIONAMIENTO	NILO CENTRO-PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO		SALON COMUNAL		SALON COMUNAL	SALON COMUNAL			
9:00 P.M. A 10:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								

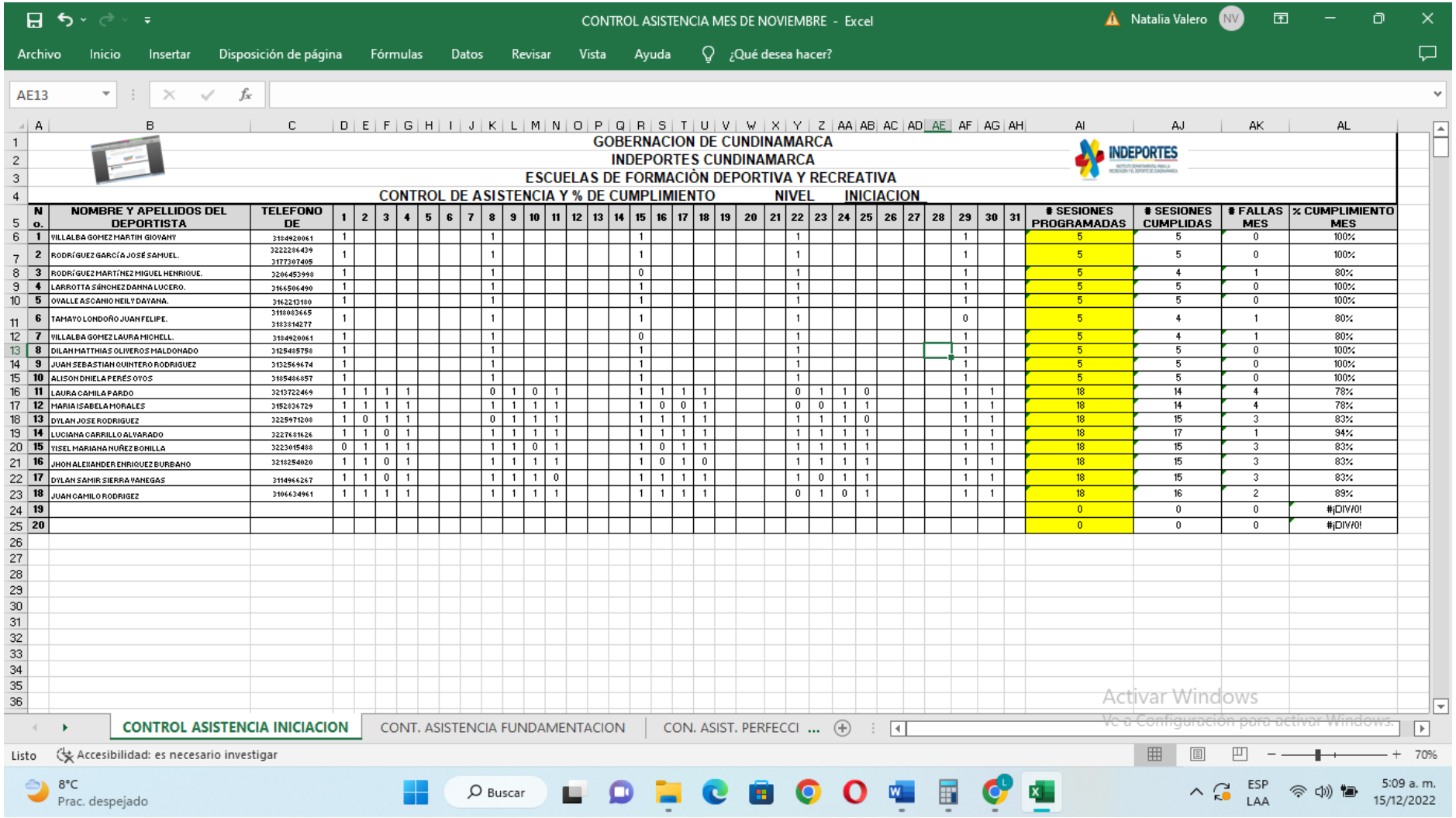


GRUPO POBLACIONAL MES DE NOVIEMBRE - Excel

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3			3											3
7 AÑOS		1				1									1
8 AÑOS	2	2		2		2									4
9 AÑOS	4	2	3	1	1	1									6
10 AÑOS	5	3	1	4	3		2								8
11 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
12 AÑOS	4	2	3		1	1									6
13 AÑOS	1	1	1			1									2
14 AÑOS	3	1	3			1									4
15 AÑOS	1	1	1		1										2
16 AÑOS	2	2	2		2										4
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	27	17													45

CONTROL DE ASISTENCIA POR SESIÓN Y NIVEL ARTICULADO CON EL PLAN DE HORARIOS Y LAS SESIONES DE CLASE.



CONTROL ASISTENCIA MES DE NOVIEMBRE - Excel

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	VILLALBA GOMEZ MARTIN GIOVANY	3184920061	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
2	RODRÍGUEZ GARCÍA JOSÉ SAMUEL.	3222286439 3177307405	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
3	RODRÍGUEZ MARTÍNEZ MIGUEL HENRIQUE.	3206453998	1							1							0							1							1			5	4	1	80%
4	LARROTTA SÁNCHEZ DANNA LUCERO.	3166506490	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
5	OVALLE ASCANIO NEILY DAYANA.	3162213180	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
6	TAMAYO LONDOÑO JUAN FELIPE.	3118083665 3183814277	1							1							1							1							0			5	4	1	80%
7	VILLALBA GOMEZ LAURA MICHELL.	3184920061	1							1							0							1							1			5	4	1	80%
8	DILAN MATTHIAS OLIVEROS MALDONADO	3125485758	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
9	JUAN SEBASTIAN QUINTERO RODRIGUEZ	3132569674	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
10	ALISON DNIELA PERÉS OYOS	3185486857	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
11	LAURA CAMILA PARDO	3213722469	1	1	1	1				0	1	0	1				1	1	1	1				0	1	1	0				1	1		18	14	4	78%
12	MARIA ISABELA MORALES	3152836729	1	1	1	1				1	1	1	1				1	0	0	1				0	0	1	1				1	1		18	14	4	78%
13	DYLAN JOSE RODRIGUEZ	3225971208	1	0	1	1				0	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1		18	15	3	83%
14	LUCIANA CARRILLO ALVARADO	3227681626	1	1	0	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1		18	17	1	94%
15	YISEL MARIANA NUÑEZ BONILLA	3223015488	0	1	1	1				1	1	0	1				1	0	1	1				1	1	1	1				1	1		18	15	3	83%
16	JHON ALEXANDER ENRIQUEZ BURBANO	3218254020	1	1	0	1				1	1	1	1				1	0	1	0				1	1	1	1				1	1		18	15	3	83%
17	DYLAN SAMIR SIERRA VANEGAS	3114966267	1	1	0	1				1	1	1	0				1	1	1	1				1	0	1	1				1	1		18	15	3	83%
18	JUAN CAMILO RODRIGEZ	3106634961	1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				0	1	0	1				1	1		18	16	2	89%
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

CONTROL ASISTENCIA INICIACION | CONT. ASISTENCIA FUNDAMENTACION | CON. ASIST. PERFECCI ...

Listo Accesibilidad: es necesario investigar 70%

8°C Prac. despejado Buscar ESP LAA 5:09 a. m. 15/12/2022

CONTROL ASISTENCIA MES DE NOVIEMBRE - Excel

Natalia Valero

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

AG18 | 1



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACION

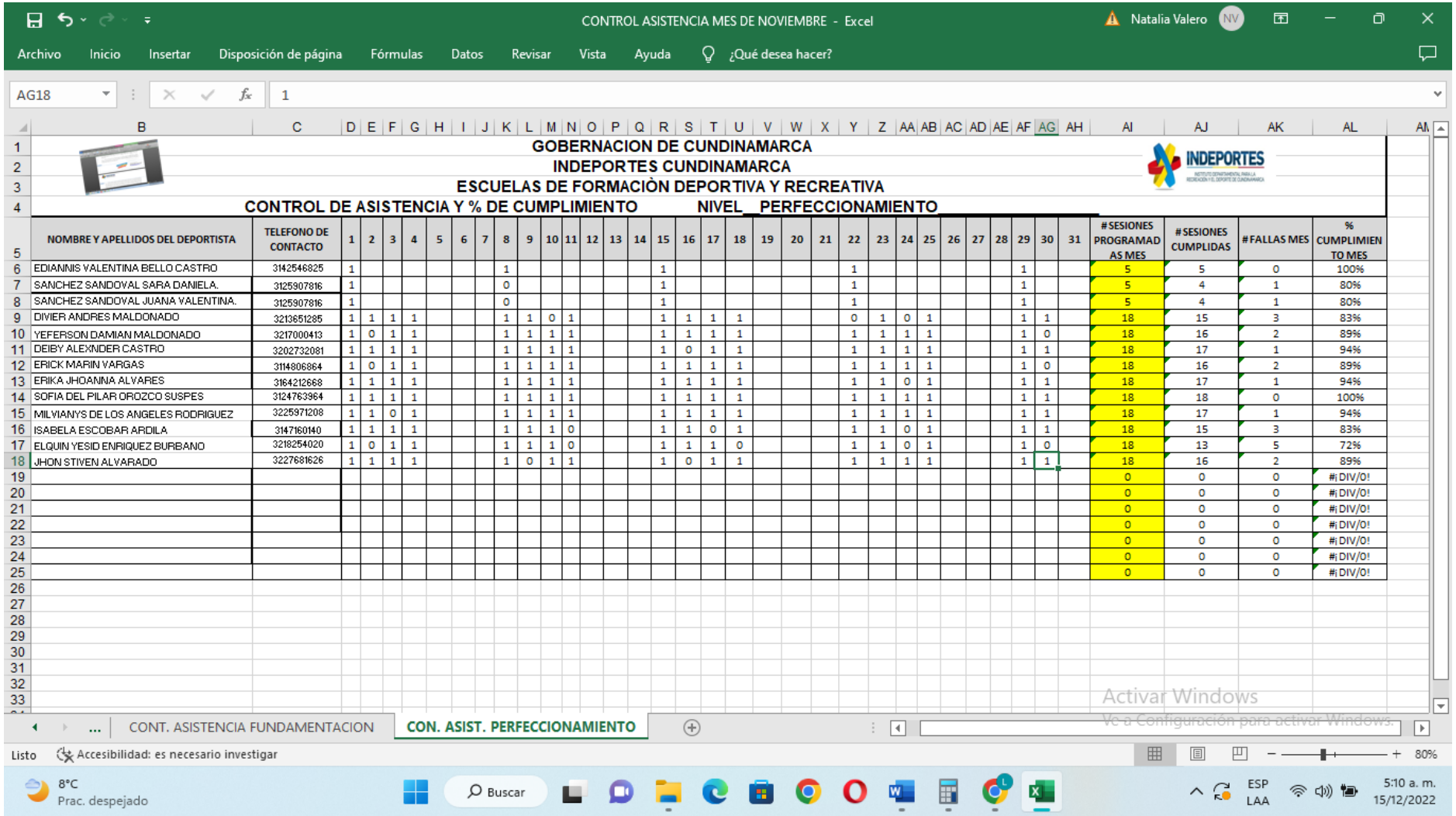
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	OLIVEROS SANCHEZ JAIDER EMILIO.	3178330351	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
2	IDALMIS SNEIDER BELOO CASTRO	3165489575	1							1							1							1							0			5	4	1	80%
3	CUTIVA SANCHEZ PAULA ANDREA.	3166506490	1							0							0							1							0			5	2	3	40%
4	LARROTTA ALVEAR HANNYBAL JOSE.	3184145104	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
5	RODRIGUEZ VERGAÑO DUVAN FELIPE.	3187912221	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
6	RODRIGUEZ MARTINEZ JHON CESAR.	3206453998	1							1							0							1							1			5	4	1	80%
7	KEVIN MATEO CUASQUER CRUZ	3134818803	1	0	1	1				1	1	1	0				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1		18	16	2	89%
8	STIVEN ALEXANDER CUASQUER	3134818803	1	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1	1				1	1	1	1				0	1		18	16	2	89%
9	JUAN DIEGO CAMPOS	3276902771	1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	0	1	1				1	1		18	17	1	94%
10	SERGIO IVAN QUIROGA	3123226857	1	0	1	1				1	0	1	1				1	0	1	1				1	1	1	1				1	1		18	15	3	83%
11	MARIA PAULA ESCOBAR ARDILA	3147160140	1	1	0	1				1	0	1	1				1	1	1	0				1	0	1	0				1	1		18	13	5	72%
12	JUSTIN ANDREI BECERRA	3224114172	1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1		18	18	0	100%
13	MARIA JOSE SANCHES VALERO	3028672660	1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	0	1				1	0	1	1				1	1		18	16	2	89%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

CONTROL ASISTENCIA INICIACION | CONT. ASISTENCIA FUNDAMENTACION | CON. ASIST. PERFECCI ...

Listo Accesibilidad: es necesario investigar 80%

8°C Prac. despejado Buscar ESP LAA 5:10 a. m. 15/12/2022



CONTROL ASISTENCIA MES DE NOVIEMBRE - Excel

Natalia Valero

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

AG18 | 1

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

INDEPORTES

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
EDIANNIS VALENTINA BELLO CASTRO	3142546825	1							1							1							1							1			5	5	0	100%
SANCHEZ SANDOVAL SARA DANIELA.	3125907816	1							0							1							1							1			5	4	1	80%
SANCHEZ SANDOVAL JUANA VALENTINA.	3125907816	1							0							1							1							1			5	4	1	80%
DIVIER ANDRES MALDONADO	3213651285	1	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1	1				0	1	0	1				1	1		18	15	3	83%
YEFERSON DAMIAN MALDONADO	3217000413	1	0	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	0		18	16	2	89%
DEIBY ALEXNDER CASTRO	3202732081	1	1	1	1				1	1	1	1				1	0	1	1				1	1	1	1				1	1		18	17	1	94%
ERICK MARIN VARGAS	3114806864	1	0	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	0		18	16	2	89%
ERIKA JHOANNA ALVARES	3164212668	1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	0	1				1	1		18	17	1	94%
SOFIA DEL PILAR OROZCO SUSPES	3124763964	1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1		18	18	0	100%
MILVIANYS DE LOS ANGELES RODRIGUEZ	3225971208	1	1	0	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1		18	17	1	94%
ISABELA ESCOBAR ARDILA	3147160140	1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	0	1				1	1	0	1				1	1		18	15	3	83%
ELQUIN YESID ENRIQUEZ BURBANO	3218254020	1	0	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	1	0	1				1	0		18	13	5	72%
JHON STIVEN ALVARADO	3227681626	1	1	1	1				1	0	1	1				1	0	1	1				1	1	1	1				1	1		18	16	2	89%
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

CONT. ASISTENCIA FUNDAMENTACION | CON. ASIST. PERFECCIONAMIENTO

Listo Accesibilidad: es necesario investigar 80%

8°C Prac. despejado Buscar ESP LAA 5:10 a. m. 15/12/2022

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LAS SESIONES DESARROLLADAS EN EL MES DE NOVIEMBRE

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN FELIPE VALERO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**KARATE -DO**	
MUNICIPIO	**Nilo**	
NIVEL	**Iniciación**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SALON COMUNAL**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Karate-do**	
MUNICIPIO	**Nilo**	
NIVEL	**Fundamentación**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Salón comunal**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Juan Felipe Valero Rodriguez**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Karate-do**	
MUNICIPIO	**Nilo**	
NIVEL	**Perfeccionamiento**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SALON COMUNAL**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		









PLAN MENSUAL DE CLASE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: NILO - CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				SALON COMUNAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 6:40 PM A 7:30		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		X
			JUSTICIA	X		X		X
			COOPERACION	X		X		X
			LEALTAD	X		X		X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X
			OBEDIENCIA	X		X		X
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACION	X		X		X
			PERSEVERANCIA	X		X		X
			AUTODOMINIO	X		X		X
			RECOMPENSA	X		X		X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO			X		X
			EQUILIBRIO			X		X
			ORIENTACION	X		X		X
			DIFERENCIACION			X		X
			REACCIÓN			X		X
			ADAPTACIÓN	X		X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X
			VELOCIDAD			X		X
			FLEXIBILIDAD	X		X		X
			RESISTENCIA	X		X		X
		ELEMENTOS TECNICOS	KATA(SIMULACION DE COMBATE	X		X		X
			DACHIS (BASES)	X		X		X
			GERYI(PATADAS)	X		X		X
			SUKIS(PUÑOS)	X		X		X
		ELEMENTOS TACTICOS	FINTA	X		X		X
			DESPLAZAMIENTOS			X		X
			PRIMERO EN	X		X		X
						X		X
						X		X
						X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X

JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01 DE NOVIEMBRE**	**Lugar: SALON COMUNAL**	**Municipio: NILO**		**Hora: 6:00pm a 7:30 pm**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MANEJO DE ESPACIOS REDUCIDOS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1.JUEGOS PREDEPORTIVOS A DOS CONOS	Fuerza	Maxima		10	
2.TRABAJO DE LATERALIDAD A 4 CONOS		Explosiva		10	
3. TRABAJO DE LATERALIDAD A DOS FICHAS	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.FINTA A DOS AVANCES	Acoplamiento	X	10	
2.ESPACIOS REDUCIDOS A UNA FICHA	Ritmo		10	
3.ATAQUES Y MOVIMIENTOS COMBINADOS	Equilibrio		10	
4.DINAMICA DE JUEGO REY DEL TATAMI	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**01 DE NOVIE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora:7:30 A 9:30**	**N° de sesión: 26**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 8**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FUNDAMENTO TECNICO DEL PATEO							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1.JUEGOS COMBINADOS DE PATEO	Fuerza	Maxima		15	
2. ILERAS , ESCALERA MULTIARTICULAR E IM		Explosiva		5	
3.VARIALBLES AUMENTANDO LA CARGA	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.MAUACHI GERY CON POTENCIA		Anaerobica		30	
5. KISAME MAOUACHI ABSORBIENDO Y CON	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESQUIPIN 3 VECES IMPACTANDO AL PAO	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	01 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 27		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo Especifico: VARIACIONES Y COMBINACIONES DE PATEO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. CAPTURA LA BANDERA	Fuerza	Maxima	X	15	
2.MAUACHI GERY COMBINADA		Explosiva	X	20	
3.KISAME MAUACHI GERY COMBINADA	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. CAMBIOS DE RITMO EN RELEVOS	Acoplamiento	X	20	
2.JUEGO TECNICO DE REACCION Y PRESICION	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. KISAME MAUACHY GERY CON URA MAUA	GERY	NDO CON GUARDIAS ENCON	15	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	02 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pm	N° de sesión: 28		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 7			Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: MANEJO DE FINTA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO CON KISAME SUKI							
Objetivo Específico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1.JUEGOS PREDEPORTIVOS CON SUKIS	Fuerza	Maxima		10	
2.YAO SUKI Y OI SUKI YH AGE SUKI		Explosiva		10	
3. AVANCES CON OI SUKI Y YAKO SUKI	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.FINTA CORTA Y RAPIDA	Acoplamiento	X	10	
2.INTERPRETACION DE CONCEPTOS COMPLE	Ritmo		10	
3.ATAQUE Y RETROCESO CON SUKIS	Equilibrio		10	
4.DINAMICA DE JUEGO EN TATAMI(REY DEL	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	02 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 29		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: FUNDAMENTO TECNICO DEL PATEO							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1.JUEGO TECNICO DEL TEMA A TRATAR	Fuerza	Maxima		15	
2. ILERAS CARRERAS SALTANDO UNO SOBRE		Explosiva		5	
3.SALTO A DOS PIES SOBRE LOS CONOS	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.UCHIRO GERY Y KISAME UCHIRO GERY		Anaerobica		30	
5.TOBI UCHIRO GERY	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.CAMBIOS DE RITMO A DOS AVANCES	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	02 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 30	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo Especifico: PATADAS DE GIRO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. JUEGO DE ROLES YEBA CONGELADA	Fuerza	Maxima	X	15	
2.TOBI UCHIRO MAUACHI GERY		Explosiva	X	20	
3.UCHIRO KISAME MAUACHI GERY	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. ESQUIPIN KISAME MAUACHI GERY	Acoplamiento	X	20	
2.ESQUIPIN CON MAUACHI GERY RETROCED	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. MAUACHY GERY	GERY	IZANDO CON GUARDIAS DISP	15	
2. AVANCES DE COMBATE	GESTO	AVANCE A UN REBOTE	15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	03 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pm	N° de sesión: 31		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 7			Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: MANEJO DE FINTA RETROCEDIENDO CON YAKO							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1.JUEGOS PREDEPORTIVOS DE AMGUES	Fuerza	Maxima		10	
2.YAO SUKI RETROCEDIENDO		Explosiva		10	
3. OI SUKI Y YAKO SUKI RETROCEDIENDO	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.FINTA DINAMICA	Acoplamiento	X	10	
2.TECNICA DE YAKO EN ATAQUE	Ritmo		10	
3. RETROCESO EN DIAGONAL CON YAKO	Equilibrio		10	
4.DINAMICA DE JUEGO EN TATAMI EN ESPA	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	03 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 32	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: FUNDAMENTOS TACTICO DE PATEO						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1.JUEGO TECNICO CON PAOS	Fuerza	Maxima		15	
2. CIRCUITOS CON PLATILLOS		Explosiva		5	
3.VARIALBLES DE CAMBIOS DE RITMO	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.PATEO URA GERY, PATADA SEMICIRCULAR		Anaerobica		30	
5. KISAME URA GERY	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.FINTA EN AVANCE	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	03 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 33	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		

Objetivo Especifico: FUNDAMENTACION TACTICA DEL SUKI

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. JUEGO DE TOME Y VA CON GESTO Y	Fuerza	Maxima	X	15	
2. YAKO SUKI CON MOVIMIENTOS COMBINA		Explosiva	X	20	
3.KISAME SUKI CON UN SOLO AVANCE	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. ESKIPIN INTENSO AVANZANDO CON	Acoplamiento	X	20	
2. ATAQUES CONSECUTIVOS DE SUKIS EN PO	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. YAKO SUKI	SUKI	NDO CON GUARDIAS ENCON	15	
2. AVANCES Y PROYECCION DE COMBATE	GESTO	AVANCE A DOS REBOTES	15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	04 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 7		Edades: 6-9

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: MANEJO DE FINTA AVANZANDO CON KISAME MAUACHI GERY

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.JUEGOS PREDEPORTIVOS DE ATAQUES Y	Fuerza	Maxima		10	
2.KISAME MAUACHI GERY RETROCEDIENDO		Explosiva		10	
3. AVANCES CON OI SUKI Y KISAME MAUACH	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica	X		
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.FINTA CON KISAME A ORDEN A DOS	Acoplamiento	X	10	
2.TECNICA EN ATAQUE ABSORBIENDO	Ritmo		10	
3.ATAQUE Y RETROCESO EN DIAGONAL CON	Equilibrio		10	
4.DINAMICA DE PATEO	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04 DE NOVIE	Lugar: SALON CON	Municipio: NILO		Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 35	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 8		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICOS Y TACTICOS DE PATEO CON VARIABLES Y BALON MEDICINAL							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1.JUEGO TACTICO CON PAOS DE PATEO(GERY)	Fuerza	Maxima		15	
2. FILAS CARRERA EJECUCION CON BALON MEDICI		Explosiva		5	
3.VARIALBLES DE CAMBIOS DE RITMO CON BALO	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.PATEO UCHIRO GERY, PATADA SEMICIRCULAR (		Anaerobica		30	
5. UCHIRO GERY	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REACCION Y ADAPTACION A MOVIMIENTOS	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	04 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 36	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo Especifico: TECNICA DE LA MAUACHI GERY

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. JUEGO DE TOME Y VA CON GESTO	Fuerza	Maxima	X	15	
2. MAUACHI GERY A UN AVANCE		Explosiva	X	20	
3.MAUACHI GERY CON DOS AVANCES	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. MAUACHI GERY AVANZANDO Y	Acoplamiento	X	20	
2. ATAQUES CONSECUTIVOS DE MAUACHI G	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. MAUACHI CO NSECUTIVA	GERY	IZANDO CON GUARDIAS DISP	15	
2. RETROCESOS DEL COMBATE Y FALTAS	GESTO	AVANCE A UN REBOTE	15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	08 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora: 6:00pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 7		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: MANEJO DE FINTA RETROCEDIENDO CON UCHIRO TOBI URA MAUACHI GERY							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1.JUEGOS PREDEPORTIVOS	Fuerza	Maxima		10	
2.KISAME TOBI UCHIRO URA MAUACHI GERY		Explosiva		10	
3. AVANCES CON OI SUKI Y KISAME TOBI UCI	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.FINTA CON KISAME UCHIRO URA	Acoplamiento	X	10	
2.PROYECCION DE LA TECNICA EN ATAQUE A	Ritmo		10	
3.ATAQUE Y RETROCESO EN DIAGONAL CON	Equilibrio		10	
4.DINAMICA DE PATEO Y GIROS	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	08 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 38		N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: TECNICA DE PATEO DINAMICO							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1.TECNICO DE PATEO Y VARIABLES	Fuerza	Maxima		15	
2. FILAS CARRERA PATERA EL PAO DE EXTRE		Explosiva		5	
3.VARIALBLES DE CAMBIOS DE RITMO Y PAT	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.PATEO GERY, PATADA SEMICIRCULAR		Anaerobica		30	
5. KISAME GERY	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REY DEL TATAMI	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tàcnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	08 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora:7:30 A	N° de sesión: 39	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo Especifico: FUNDAMENTACION TECNICA DE LA KISAME MAUACHI GERY

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. JUEGO DE LA CADENITA	Fuerza	Maxima	X	15	
2. KISAME MAUACHI GERY		Explosiva	X	20	
3.KISAME MAUACHI GERY CON DOS AVANCE	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. KISAME MAUACHI GERY AVANZANDO	Acoplamiento	X	20	
2. ATAQUES CONSECUTIVOS DE KISAME MA	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.KISAME MAUACHI GERY INTERCALADAS	GERY	ZANDO CON GUARDIAS DISP	15	
2. ACHIBARAY DEL COMBATE	GESTO	BARRIDAS	15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	09 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pm	N° de sesión: 40	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 7		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: RETROCESO CON YOKO GERY						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1.JUEGOS PREDEPORTIVOS DE JUEGOS DE	Fuerza	Maxima		10	
2.KISAME YOKO GERY RETROCEDIENDO		Explosiva		10	
3. AVANCES CON OI SUKI Y KISAME YOKO GE	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.FINTA CON KISAME YOKO GERY A ORDEN	Acoplamiento	X	10	
2. TECNICA EN ATAQUE ABSORBIENDO DE LA	Ritmo		10	
3.ATAQUE EN DIAGONAL CON KISAME YOKO	Equilibrio		10	
4. PATEO Y GIROS CON YOKO	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**09 DE NOVIEMBRE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora:7:30 A S**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: TECNICO Y TACTICA DE PATEO EN DIAGONALES

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1.TECNICO TACTICO DE PATEO COMBINADAS EN	Fuerza	Maxima		15	
2. FILAS CARRERA PATERA EL PAO DE EXTREMO A E		Explosiva		25	
3.VARIALBLES DE CAMBIOS DE RITMO Y PATEO	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.UCHIRO URA EN DIAGONALES		Anaerobica		30	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TACTICA DE REACCION	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	09 DE NOVIEMBR	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 42	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo Especifico: DESTREZA CON KISAME MAUACHI GERY

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TECNICO DE LA KISAME MAUACHI EN LA	Fuerza	Maxima	X	15	
2. AMAGUE DE KISAME MAUACHI GERY		Explosiva	X	20	
3.KISAME MAUACHI GERY CON UN AVANCE EN UI	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. KISAME MAUACHI GERY AVANZANDO Y	Acoplamiento	X	20	
2. ATAQUES CONSECUTIVOS DE KISAME MAUACH	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.KISAME MAUACHI CONSECUTIVA	GERY	ZANDO CON GUARDIAS DISP	15	
2. ACHIBARAY DEL COMBATE	GESTO	BARRIDAS	15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**10 DE NOVIEMBRE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**		**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FUNDMENTOS DEL KATA							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1.INTRODUCCION AL KATA	Fuerza	Maxima		10	
2.POSICIONES BASICAS		Explosiva		10	
3. DEFENSAS BASICAS	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO PAOS**
1.KATAS BASICAS	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo		10	
3.	Equilibrio		10	
4.	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	10 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 44	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 8		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: FUNDAMENTOS DEL KATA							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1.INTRODUCCION AL KATA	Fuerza	Maxima		15	
2.POSICIONES BASICAS		Explosiva		30	
3. DEFENSAS BASICAS	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. KATAS BASICAS	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	10 DE NOVIEMBRE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 45	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo Especifico: FUNDAMENTOS DEL KATA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Min	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.INTRODUCCION AL KATA	Fuerza	Maxima	X	15	
2.POSICIONES BASICAS		Explosiva	X	20	
3. DEFENSAS BASICAS	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1.KATAS BASICAS	Acoplamiento	X	25	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.SENCOSUDACHI AVANZANDO Y RETROCEDIENDO	POSICION		15	
2. AGE UKE	POSICION		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 Min	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**11 DE NOVIEMBRE**	**Lugar: SALON COMUN**	**Municipio: NILO**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FUNDMENTOS BASICOS EL KATA

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1.INTRODUCCION AL KATA	Fuerza	Maxima		10	
2.POSICIONES BASICAS		Explosiva		10	
3. DEFENSAS BASICAS	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.		Estatica	X		
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.KATAS BASICAS	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	11 DE NOVIEMBRE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 47	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8		Edades: 10-13

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: FUNDAMENTOS BASICOS DEL KATA

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1.KIHON KATA	Fuerza	Maxima		15	
2.TECNO KATA		Explosiva		30	
3. DEFENSAS BASICAS Y SUS VARIABLES	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. KATAS BASICAS	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	11 DE NOVIEMBRE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 48	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo Especifico: FUNDAMENTOS BASICOS DEL KATA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.INTRODUCCION Y VARIABLES DEL KATA	Fuerza	Maxima	X	15	
2.POSICIONES BASICAS Y SUS VARIABLES		Explosiva	X	20	
3. DEFENSAS BASICAS Y SUS VARIABLES	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1.KATAS BASICAS	Acoplamiento	X	10	
2.KATAS INTERMEDIAS	Ritmo	X	10	
3.KATAS AVANZADAS	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.SENCOSUDACHI AVANZANDO Y RETROCEDIENDO	POSICION		15	
2. AGE UKE	DEFENSA		15	
3.KOTKOSUDACHI	POSICION		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	15 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pn	N° de sesión: 49	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 7		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: KATA Y SUS VARIACIONES						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. KATA Y SUAS VARIACIONES BASICAS	Fuerza	Maxima		10	
2.POSICIONES Y COMBINACIONES		Explosiva		10	
3. DEFENSAS Y AJUSTES	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.KATAS BASICAS	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	15 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 50		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: AVANCES CON YAKOO SUKI							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1. KISAME SUKI Y YAKO SUKI	Fuerza	Maxima		15	
2.YAKO SUKI RETROCEDIENDO		Explosiva		30	
3. YAKO SUKI AVANZANDO	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. AVANCES A UN SOLO REBOTE	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:			JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					



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

Fecha:	**15 DE NOVIE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora:7:30 A 9**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 8**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: AVANCES CON YAKOO SUKI							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. KISAME SUKI Y YAKO SUKI	Fuerza	Maxima		15	
2.YAKO SUKI RETROCEDIENDO		Explosiva		30	
3. YAKO SUKI AVANZANDO	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. AVANCES A UN SOLO REBOTE	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	15 DE NOVIE	Lugar: SALON		Municipio: NILO		Hora:7:30 A !	N° de sesión: 51		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ						N° de deportistas: 5			Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			X

Objetivo Especifico: PATEO SEMICIRCULAR (MAUACHI GERY)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CAMBIOS DE IRTMO ALA HOR A D ENTREAR EN EL ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1.YEBA INFINITA	Fuerza	Maxima	X	15	
2.MAUACHI GERY A ORDEN		Explosiva	X	20	
3. VARIABLES Y REACCION DEL MOMENTO I	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1.MAUACHI GERY UNIPODAL	Acoplamiento	X	10	
2.MAUACHI GERY COMBINADAS	Ritmo	X	10	
3.MAUACHI GERY RETROCEDIENDO	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. MAUACHI GERY AVANZANDO	SEMICIRCULLA	INSTANTE IDONEO	15	
2.KOSAME MAUACHI GERY	SEMICIRCULLA	REACCION AL CONTRATAQUE	15	
3.FINTA CORTA	POSICION	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	16 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pn	N° de sesión: 52	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 7		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: YAKO SUKI CON BANDAS DE POTENCIA						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. YAKO ESTATICO EN PAREJAS	Fuerza	Maxima		10	
2.YAKO DINAMICO CON BANDA DE POTENCI		Explosiva		10	
3. KISAME SUKI Y YAKO SUKI MANTENIENDO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.AVANCE EN DIAGONAL CON YAKO SUKI	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**16 DE NOVIE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**		**Hora:7:30 A 9:3**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 8**			**Edades: 10-13**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: AVANCES CON KISAME SUKI									
Objetivo Especifico:									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1. KISAME SUKI	Fuerza	Maxima		15	
2.KISAME SUKI RETROCEDIENDO		Explosiva		30	
3. KISAME SUKI AVANZANDO	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. AVANCES A UN SOLO REBOTE	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	16 DE NOVIEMBRE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 54	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5	Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo Especifico: PATEO SEMICIRCULAR (URA MAUACHI GERY)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CAMBIOS DE IRTMO ALA HOR A D ENTREAR EN EL ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.YEBA INFINITA	Fuerza	Maxima	X	15	
2.URA MAUACHI GERY A ORDEN		Explosiva	X	20	
3. COMBATES SEMILIBRES A TOCARSE LA CABEZA	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1.URA MAUACHI GERY UNIPODAL	Acoplamiento	X	10	
2. URA MAUACHI GERY COMBINADAS	Ritmo	X	10	
3.URA MAUACHI GERY RETROCEDIENDO	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. URA MAUACHI GERY AVANZANDO	SEMICIRCULLA	INSTANTE IDONEO	15	
2.KISAME URA MAUACHI GERY	SEMICIRCULLA	REACCION AL CONTRATAQUE	15	
3.FINTA CORTA	POSICION	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**17 DE NOVIE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**		**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:	**YAKO SUKI CON EMPEINE BAJO**						
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. YAKO ESTATICO APOYANDO EL EMPEINE	Fuerza	Maxima		10	
2.YAKO DINAMICO CUIDANDO LA POSTURA		Explosiva		10	
3. KISAME SUKI Y YAKO SUKI MANTENIENDO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO PAOS**
1.AVANCE EN DIAGONAL CON YAKO SUKI	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	17 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 56		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: AVANCES CON KISAME SUKI A UN SOLO AVANCE							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1. KISAME SUKI A UN REBOTE	Fuerza	Maxima		15	
2.KISAME SUKI RETROCEDIENDO Y CONTRAT		Explosiva		25	
3. KISAME SUKI AVANZANDO	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. AVANCES A UN SOLO REBOTE	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	17 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 57		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo Especifico: YAO SUKI A DOS REBOTES TY UCHIRO URA MAUACHI GERY

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CAMBIOS DE IRTMO ALA HOR A D ENTREAR EN EL ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1.YACO SUKI CON AMAGUE INICIANDO	Fuerza	Maxima	X	15	
2.URA MAUACHI GERY A ORDEN		Explosiva	X	20	
3. AMAGUE CON KISAME Y REMATA CON YA	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1.URA MAUACHI GERY UNIPODAL	Acoplamiento	X	10	
2.UCHIRO URA MAUACHI GERY	Ritmo	X	10	
3.URA MAUACHI GERY AVANZANDO	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. URA MAUACHI GERY AVANZANDO	EMICIRCULLA	INSTANTE IDONEO	15	
2.KISAME UCHIRO URA MAUACHI GERY	EMICIRCULLA	REACCION AL CONTRATAQUE	15	
3.FINTA LARGA	POSICION	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	18 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pn	N° de sesión: 58	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 7		Edades: 6-9

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: FORTALECIMMIENTO ZONA INFERIOR DEL CUERPO(KATA)							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. TIJERA AVANZANDO Y HACIENDO LA	Fuerza	Maxima		10	
2. KIBADACHI AVANZANDO LATERALMENTE		Explosiva		10	
3. KOKOTSUDACHI AVANZANDO Y RETROCE	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.SILLA ESTATICA KIBADACHI	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIV...

Fecha:	18 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 59	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8		Edades: 10-13

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General:	FORTALECIMMIENTO ZONA INFERIOR DEL CUERPO(KATA)						
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	Llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PACK
	Capacidad	Manifestación			
1. TUERA AVANZANDO Y HACIENDO LA	Fuerza	Maxima		15	
2. KIBADACHI AVANZANDO LATERALMENTE		Explosiva		25	
3. ROBOTSUDACHI AVANZANDO Y RETROCE	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.SILLA ESTATICA KIBADACHI	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	18 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 60	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo Especifico: ACONDICIONAMIENTO FISICO AL KATA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): FORTALECIMIENTO ZONA INFERIOR(KATA)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1.KOKOTSUDACHI AVANZANDO Y	Fuerza	Maxima	X	15	
2.KIBDACHI AVANZANDO Y RETROCEDIENDO		Explosiva	X	20	
3. NEKUASIDACHI SOSTENIDO	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1.SILLA ESTATICA(KIBADACHI)	Acoplamiento	X	10	
2.SENCOSUDACHI AVANZANDO CON FLEXIO	Ritmo	X	10	
3.MOTODACHI SOSTENIDA	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. NECUASIDACHI Y MOTODACHI	POSICION	BASE Y POSTURA	15	
2.SENCOSU,KIBADACHI Y KOOTSUDACHI	POSICION	BASE Y POSTURA	15	
3.BASES BAJITAS	POSICION	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**22 DE NOVIE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 61**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 7**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:	**ESCALERA MULTIARTICULAR Y VARIABLES**						
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. CIRCUITO CON ESCALERA	Fuerza	Maxima		10	
2. VARIABLES CON ESCALERA MULTIARTICUL		Explosiva		10	
3. BOMBERITOS Y CARRETILLAS	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO PAOS**
1. ELEVACION DE RODILLA UNIPODAL	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 62	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 8		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ESCALERA MULTIARTICULAR Y VARIABLES CON INTENSIDAD VIGOROSA							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1. CIRCUITO CON ESCALERA	Fuerza	Maxima		15	
2. VARIABLES CON ESCALERA MULTIARTICU		Explosiva		20	
3. BOMBERITOS Y CARRETILLAS	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ELEVACION DE RODILLA UNIPODAL	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	22 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora:7:30 A	N° de sesión: 63	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo Especifico: ESCALERA MULTIARTICULAR

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): MOVIMIENTOS COMBINADOS Y AGILIDAD VISOPEDICA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. EN POSICION DE PLANCHA COMPLETA	Fuerza	Maxima	X	15	
2. CAMBIO DE RITMO A UN SOLO PIE EN LA E		Explosiva	X	20	
3. SALTO A DOS PIES RESPETANDO LOS ESCA	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. CIRCUITO CON ESCALERA	Acoplamiento	X	10	
2. VARIABLES CON ESCALERA MULTIARTICUL	Ritmo	X	10	
3. BOMBERITOS Y CARRETILLAS	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. RETORNO Y AVANCES	DESTREZA	BASE Y POSTURA	15	
2.CAMBIO DE RITMO A DOS PIES	AGILIDAD	BASE Y POSTURA	15	
3.FINTA A UN PIE	DESTREZA	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**23 DE NOVIE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**		**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: PREDEPORTIVOS DE KARATE							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. RELEVOS CON GUANTIN	Fuerza	Maxima		10	
2. EN PAREJAS EL PRIMERO Q TOQUE LA CAN		Explosiva		10	
3. VARIABLES DEL EJERCICIO ANTERIOR	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO PAOS**
1. CAPTURA LA BANDERA	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 65		N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: PREDEPORTIVOS TECNICOS AL KUMITE							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1. EN PAREJAS, YAKO SUKI	Fuerza	Maxima		15	
2. VARIABLES DEL PRIMER EJERCICIO		Explosiva		25	
3. KISAME SUKI A UN SOLO PUNTO	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ELEVACION DE RODILLA UNIPODAL DE	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	23 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 66	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo Especifico: ESCALERA MULTIARTICULAR

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): MOVIMIENTOS COMBINADOS Y AGILIDAD VISOPEDICA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. VARIABLES CON ESCALERA MULTIARTICU	Fuerza	Maxima	X	15	
2. CAMBIO DE RITMO A UN SOLO PIE EN LA E		Explosiva	X	20	
3. SALTO A DOS PIES RESPETANDO LOS ESCA	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. CIRCUITO CON ESCALERA	Acoplamiento	X	10	
2. EN POSICION DE PLANCHA APOYADO EN L	Ritmo	X	10	
3. A TUNTUN, GINETES	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. AVANCES Y RETROCESOS	DESTREZA	BASE Y POSTURA	15	
2.CAMBIO DE RITMO A DOS PIES	AGILIDAD	BASE Y POSTURA	15	
3.FINTA A DOS PIES	DESTREZA	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**24 DE NOVIE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora: 6:00pn**	**N° de sesión: 67**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 7**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:	**DESPLAZAMIENTOS Y RETROCESOS**						
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. DE CONO A CONO AVANZAN FINTANDO	Fuerza	Maxima		10	
2. DE CONO A CONO RETROCEDEN		Explosiva		10	
3. VARIABLE COMBINADA	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO PAOS**
1. VANZAR EN DIAGONAL.	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24 DE NOVIE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora:7:30 A 9**	**N° de sesión: 68**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 8**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: FUNAMENTACION EN AVANCES							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. EN PAREJAS, YAKO SUKI AVANZANDO	Fuerza	Maxima		15	
2. VARIABLES DEL PRIMER EJERCICIO		Explosiva		25	
3. KISAME SUKI A DOS REBOTES O PIBOTEO	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. AVANCE EN DIAGONAL	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	24 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 69	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5	Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo Especifico: AVNCE A DOS REBOTES YA UNO O PIBOTEO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): MOVIMIENTOS COMBINADOS Y AGILIDAD VISOPEDICA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. DE CONO A CONO AVANZAN EN VELOCIDA	Fuerza	Maxima	X	15	
2. AVANZAN FINTANDO DE CONO A CONO		Explosiva	X	20	
3. AVANZAN EN DIAGONAL CON MGUE Y UN	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. RETROCEDEN Y CONTRATACAN	Acoplamiento	X	10	
2. TRABAJO DE RELEVOS YAKO SUKI	Ritmo	X	10	
3. DOS AVANCES Y UN RETROCESO	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. AVANCES Y RETROCESOS	DESTREZA	BASE Y POSTURA	15	
2.CAMBIO DE RITMO A DOS PIES	AGILIDAD	BASE Y POSTURA	15	
3.FINTA A DOS PIES	DESTREZA	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	24 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora: 6:00pm	N° de sesión: 70	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 7		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: DESPLAZAMIENTOS Y RETROCESOS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. DE CONO A CONO AVANZAN FINTANDO	Fuerza	Maxima		10	
2. DE CONO A CONO RETROCEDEN		Explosiva		10	
3. VARIABLE COMBINADA	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. VANZAR EN DIAGONAL.	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIV...

Fecha:	24 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora: 7:30 A 9	N° de sesión: 71	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 8		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: FUNAMENTACION EN AVANCES							
Objetivo Especifico::							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1. EN PAREJAS, YAKO SUKI AVANZANDO	Fuerza	Maxima		15	
2. VARIABLES DEL PRIMER EJERCICIO		Explosiva		25	
3. REGAME SUKI A DOS REBOTES O PIBOTEO	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. AVANCE EN DIAGONAL	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo: 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generale		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	24 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 72	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

Objetivo Especifico: AVNCE A DOS REBOTES YA UNO O PIBOTEO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): MOVIMIENTOS COMBINADOS Y AGILIDAD VISOPEDICA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. DE CONO A CONO AVANZAN EN VELOCIDA	Fuerza	Maxima	X	15	
2. AVANZAN FINTANDO DE CONO A CONO		Explosiva	X	20	
3. AVANZAN EN DIAGONAL CON MGUE Y UN	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. RETROCEDEN Y CONTRATACAN	Acoplamiento	X	10	
2. TRABAJO DE RELEVOS YAKO SUKI	Ritmo	X	10	
3. DOS AVANCES Y UN RETROCESO	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. AVANCES Y RETROCESOS	DESTREZA	BASE Y POSTURA	15	
2.CAMBIO DE RITMO A DOS PIES	AGILIDAD	BASE Y POSTURA	15	
3.FINTA A DOS PIES	DESTREZA	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	25 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pn	N° de sesión: 73	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 7	Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: KISAME SUKI Y YAKO SUKI CON DOS AVANCES					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. AMAGUE CON KISAME SUKI Y YAKO	Fuerza	Maxima		10	
2. YAKO RETROCEDIENDO		Explosiva		10	
3. VARIABLE COMBINADA	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. VANZAR EN DIAGONAL.	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 74		N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: KISAME SUKI Y YAKO SUKI CON EMPEINE							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1. EN PAREJAS, YAKO SUKI AVANZANDO	Fuerza	Maxima		15	
2. VARIABLES DEL PRIMER EJERCICIO		Explosiva		25	
3. KISAME SUKI A UN REBOTE	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. AVANCE EN DIAGONAL Y RETROCESO	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	25 DE NOVIE	Lugar: SALON C	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 75	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5	Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo Especifico: ACHIBARAI YAKO SUKI

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): MOVIMIENTOS COMBINADOS Y AGILIDAD VISOMANUAL.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. BARRIDA Y REMATA CON YAKO SUKI	Fuerza	Maxima	X	15	
2. YACO SUKI Y BARIDA		Explosiva	X	20	
3. AVANZAN EN DIAGONAL CON MGUE Y UN AT	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. RETROCEDEN Y CONTRATACAN BARRIDA	Acoplamiento	X	10	
2. DOBLE YAKO SUKI	Ritmo	X	10	
3. AMAGUE ACHIBARAi y yako suki	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. AVANCES Y RETROCESOS	DESTREZA	BASE Y POSTURA	15	
2.CAMBIO DE RITMO A DOS PIES	AGILIDAD	BASE Y POSTURA	15	
3.FINTA A DOS PIES	DESTREZA	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	29 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora: 6:00pm	N° de sesión: 76	N° de semana: 5
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 7		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: TECNICA BASICA DE LOS 6 KATAS BASICOS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. TECNICA DE DACHIS	Fuerza	Maxima		10	
2. DEFENSAS Y AJUSTES		Explosiva		10	
3. TERINACIONES DEL KATA	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. HUELLA MOTORA DE LOS 6 KATAS	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 77		N° de semana: 5
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: KATAS INTERMEDIAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1. HUELLA MOTORA DE LOS KATAS	Fuerza	Maxima		15	
2. AJUSTE Y SANCHI		Explosiva		25	
3. BASES Y MOVIMIENTOS GRANDES	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REPASO DE LOS KATAS INTERMEDIOS	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	29 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 78	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo Especifico: KATAS AVANZADAS Y KATAS BASICAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): MOVIMIENTOS COMBINADOS Y AGILIDAD VISOMANUAL Y VISO PED

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. EMPI POR BLOQUES	Fuerza	Maxima	X	15	
2. HUELLA MOTORA Y AJUSTE DE EMPY		Explosiva	X	20	
3. SALTO Y BASES DE EMPY	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. GOJUSHIUUSHO Y SUS DOS VARIANTES	Acoplamiento	X	10	
2. BLOQUES Y ANALISIS DEL KATA	Ritmo	X	10	
3. AJUSTE Y RESPIRACION DEL KATA	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. POSICIONES BAJAS Y GRANDES	DACHI	BASE Y POSTURA	15	
2.INTERPRETACION DE QUE ES EL KIME	KIME	BASE Y POSTURA	15	
3.TENSION DINAMICA	AJUSTE	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	30 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora: 6:00pm	N° de sesión: 79	N° de semana: 5
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 7		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: RETROALIMENTACION BASICA DE LOS 6 KATAS BASICOS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. TECNICA DE DACHIS MAS BAJAS	Fuerza	Maxima		10	
2. DEFENSAS Y AJUSTES VIGOROSAS		Explosiva		10	
3. TERINACIONES DEL KATA Y ENTENDIMIEN	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. HUELLA MOTORA DE LOS 6 KATAS	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MII	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 80	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 8		Edades: 10-13	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: RETROALIMENTACION DE LOS KATAS INTERMEDIAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1. HUELLA MOTORA DE LOS KATAS	Fuerza	Maxima		15	
2. AJUSTE Y SANCHI		Explosiva		25	
3. BASES Y MOVIMIENTOS GRANDES	Resistencia	Aerobica	X	25	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REPASO DE LOS KATAS INTERMEDIOS	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	30 DE NOVIE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 81	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		

Objetivo Especifico: KATAS AVANZADAS Y KATAS BASICAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): MOVIMIENTOS COMBINADOS Y AGILIDAD VISOMANUAL Y VISO PED

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1. GANKA POR BLOQUES	Fuerza	Maxima	X	15	
2. HUELLA MOTORA Y AJUSTE DE GANKA		Explosiva	X	20	
3. SALTO Y BASES GANKA	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.TECNO KATA		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1. GOJUSHIUSHO Y SUS DOS VARIANTES	Acoplamiento	X	10	
2. BLOQUES Y ANALISIS DEL KATA	Ritmo	X	10	
3. AJUSTE Y RESPIRACION DEL KATA	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1. POSICIONES BAJAS Y GRANDES	DACHI	BASE Y POSTURA	15	
2.INTERPRETACION DE QUE ES EL KIME	KIME	BASE Y POSTURA	15	
3.TENSION DINAMICA	AJUSTE	BASE Y POSTURA	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05 DE DICIEMBRE**	**Lugar: SALON COMUNAL**	**Municipio: NILO**	**Hora: 09:00 AM A 12:00 P**	**N° de sesión: 82**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : AROS**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 02:40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestación**			
1.EL GATO Y EL RATON	Fuerza	Maxima		30	
2. PATOS AL AGUA PATOS A TIERRA		Explosiva		30	
3. CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.PONCHAO		Anaerobica		20	
5.ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		X		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**05 DE DICIEM**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora: 09:00 AM A 12**	**N° de sesión: 83**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 05**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1.EL GATO Y EL RATON	Fuerza	Maxima		30	
2. PATOS AL AGUA PATOS A TIERRA		Explosiva		30	
3. CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.PONCHAO		Anaerobica		20	
5.ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	05 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 09:00 A	N° de sesión: 84	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo Especifico: VACACIONES RECREATIVAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.EL GATO Y EL RATON	Fuerza	Maxima	X	30	
2. PATOS AL AGUA PATOS A TIERRA		Explosiva	X	30	
3. CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.PONCHAO		Anaerobica		20	
5.ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
	Acoplamiento	X		
	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**06 DE DICIEM**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**		**Hora: 09:00 A**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					**N° de deportistas:15**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MANEJO DE FINTA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO CON KISAME SUKI							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 02:40 M**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1.JUEGOS PREDEPORTIVOS	Fuerza	Maxima		30	
2. JALON DE LA CUERDA		Explosiva		30	
3 SALTO EN LA CUERDA Y VARIABLES	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. DUELO DE EQUIPOS		Anaerobica	X	20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	06 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 86	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: FUNDAMENTO TECNICO DEL PATEO						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1.JUEGOS PREDEPORTIVOS	Fuerza	Maxima		30	
2. JALON DE LA CUERDA		Explosiva		30	
3 SALTO EN LA CUERDA Y VARIABLES	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. DUELO DE EQUIPOS		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.CAMBIOS DE RITMO A DOS AVANCES	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	06 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 87	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo Especifico: PATADAS DE GIRO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1.JUEGOS PREDEPORTIVOS	Fuerza	Maxima	X	30	
2. JALON DE LA CUERDA		Explosiva	X	30	
3 SALTO EN LA CUERDA Y VARIABLES	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. DUELO DE EQUIPOS		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1	Acoplamiento	X		
2	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	07 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pm	N° de sesión: 88	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 15		Edades: 6-9	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION DE LA MAQUINA DE	Fuerza	Maxima		30	
2 CADENITA		Explosiva		30	
3CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.PONCHAO		Anaerobica	X	20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.FINTA DINAMICA	Acoplamiento	X	10	
2.TECNICA DE YAKO EN ATAQUE	Ritmo		10	
3. RETROCESO EN DIAGONAL CON YAKO	Equilibrio		10	
4.DINAMICA DE JUEGO EN TATAMI EN ESPA	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	07 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 89	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 10-13

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION DE LA MAQUINA DE	Fuerza	Maxima		30	
2 CADENITA		Explosiva		30	
3CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.PONCHAO		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	07 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A !	N° de sesión: 90	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION DE LA MAQUINA DE	Fuerza	Maxima	X	30	
2 CADENITA		Explosiva	X	30	
3CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.PONCHAO		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1	Acoplamiento	X		
2	Ritmo	X		
3	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	08 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora: 6:00pm	N° de sesión: 91	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 15		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1RECREACION DEL CARRUCEL	Fuerza	Maxima		30	
2 DUELO POR EQUIPOS		Explosiva		30	
3 PREDEPORTIVO DE MICROFUTBOL	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. GALLINITA SIEGA		Anaerobica	X	20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	08 DE DICIEM	Lugar: SALON CON	Municipio: NILO		Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 92	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 5		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1RECREACION DEL CARRUCEL	Fuerza	Maxima		30	
2 DUELO POR EQUIPOS		Explosiva		30	
3 PREDEPORTIVO DE MICROFUTBOL	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. GALLINITA SIEGA		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	08 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 93	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ			N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase	x	3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1RECREACION DEL CARRUCEL	Fuerza	Maxima	X	30	
2 DUELO POR EQUIPOS		Explosiva	X	30	
3 PREDEPORTIVO DE MICROFUTBOL	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. GALLINITA SIEGA		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1	Acoplamiento	X		
2	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	09 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora: 6:00pm	N° de sesión: 94	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 15		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 CADENITA LATERAL	Fuerza	Maxima		30	
2 GUERRA DE CABALLITOS		Explosiva		30	
3 CARRERA DE RELEVOS POR BALON	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.CONGELADO CON BALON		Anaerobica	X	20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**09 DE DICIEM**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora:7:30 A 9**	**N° de sesión: 95**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 02:40 M**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1 CADENITA LATERAL	Fuerza	Maxima		30	
2 GUERRA DE CABALLITOS		Explosiva		30	
3 CARRERA DE RELEVOS POR BALON	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.CONGELADO CON BALON		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ	



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

Fecha:	09 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A S	N° de sesión: 96		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 CADENITA LATERAL	Fuerza	Maxima	X	30	
2 GUERRA DE CABALLITOS		Explosiva	X	30	
3 CARRERA DE RELEVOS POR BALON	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.CONGELADO CON BALON		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1	Acoplamiento	X		
2	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1.KISAME MAUACHI GERY INTERCALADAS	GERY	ZANDO CON GUARDIAS DISPI	15	
2. ACHIBARAY DEL COMBATE	GESTO	BARRIDAS	15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**12 DE DICIEM**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 97**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 02:40 M**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1 ENTREGA DE MOLDES EN FOMY	Fuerza	Maxima		30	
2 ENTREGA DE CLIN DE CABALLO		Explosiva		30	
3 PEGADO Y RELLENO	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. DELINIADA Y CONTORNO DE OJOS		Anaerobica	X	20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO PAOS**
1	Acoplamiento	X	10	
2	Ritmo		10	
3	Equilibrio		10	
4	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	12 DE DICIEMBRE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 98	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 10-13

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1 ENTREGA DE MOLDES EN FOMY CABALLITO	Fuerza	Maxima		30	
2 ENTREGA DE CLIN DE CABALLO		Explosiva		30	
3 PEGADO Y RELLENO	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. DELINIADA Y CONTORNO DE OJOS		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12 DE DICIEMBRE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 99	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 ENTREGA DE MOLDES EN FOMY CABALLITO	Fuerza	Maxima	X	30	
2 ENTREGA DE CLIN DE CABALLO		Explosiva	X	30	
3 PEGADO Y RELLENO	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. DELINIADA Y CONTORNO DE OJOS		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1	Acoplamiento	X		
2	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	13 DE DICIEMBRE	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora: 6:00pm	N° de sesión: 100	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 15		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 02:40 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 CAMINATA AL BORDE DEL RIO	Fuerza	Maxima		1:00	
2 RECREACION EN EL RIO MANANTIAL		Explosiva		1:20:00	
3 ENTREGA DE REFRIGERIOS	Resistencia	Aerobica	X	20MIN	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	13 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 101	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 10-13

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1 CAMINATA AL BORDE DEL RIO	Fuerza	Maxima		1:00	
2 RECREACION EN EL RIO MANANTIAL		Explosiva		1:20:00	
3	Resistencia	Aerobica	X	20MIN	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	13 DE DICIEMBRE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 102		N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1 CAMINATA AL BORDE DEL RIO	Fuerza	Maxima		1:00	
2 RECREACION EN EL RIO MANANTIAL		Explosiva		1:20:00	
3 ENTREGA DE REFRIGERIOS	Resistencia	Aerobica	X	20MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1	Acoplamiento	X		
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	14 DE DICIEMBRE	Lugar: SALON COMUN	Municipio: NILO	Hora: 6:00pm	N° de sesión: 102	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 15		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: , CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1 EL GATO Y EL RATON	Fuerza	Maxima		30	
2ARDILLAS A SUS CASAS		Explosiva		30	
3 CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4 VENENO PREDEPORTIVO BALONCESTO		Anaerobica	X	20	
ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**14 DE DICIEMBRE**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora:7:30 A 9**	**N° de sesión: 103**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 02:40 M**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 EL GATO Y EL RATON	Fuerza	Maxima		30	
2ARDILLAS A SUS CASAS		Explosiva		30	
3 CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4 VENENO PREDEPORTIVO BALONCESTO		Anaerobica		20	
SENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	14 DE DICIEMBRE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 104		N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1 EL GATO Y EL RATON	Fuerza	Maxima	X	30	
2ARDILLAS A SUS CASAS		Explosiva	X	30	
3 CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4 VENENO PREDEPORTIVO BALONCESTO		Anaerobica		20	
SENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1	Acoplamiento	X		
2	Ritmo	X		
3	Equilibrio	X		
4	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**15 DE DICIEM**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 105**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-9**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 02:40 M**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1 DIA DE PELICULA: GATO CON BOTAS	Fuerza	Maxima		02:20:00 MIN	
2 ENTREGA DE REFRIGERIOS		Explosiva		20	
3	Resistencia	Aerobica	X		
4		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**15 DE DICIEM**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**		**Hora:7:30 A 9**	**N° de sesión: 106**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 5**			**Edades: 10-13**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS									
Objetivo Especifico:									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 02:40 M**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1 DIA DE PELICULA: GATO CON BOTAS	Fuerza	Maxima		02:20:00 MIN	
2 ENTREGA DE REFRIGERIOS		Explosiva		20	
3	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	15 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A !	N° de sesión: 107	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 DIA DE PELICULA: GATO CON BOTAS	Fuerza	Maxima	X	02:20:00 MIN	
2 ENTREGA DE REFRIGERIOS		Explosiva	X	20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1	Acoplamiento	X		
2	Ritmo	X		
3	Equilibrio	X		
4	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	16 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pn	N° de sesión: 108		N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 15			Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION GALLINA CIEGA	Fuerza	Maxima		30	
2 PONCHAO		Explosiva		30	
3 PREDEPORTIVO BALON MANO	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.CADENITA POR EQUIPOS		Anaerobica	X	20	
5.ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	16 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9:3	N° de sesión: 109		N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION GALLINA CIEGA	Fuerza	Maxima		30	
2 PONCHAO		Explosiva		30	
3 PREDEPORTIVO BALON MANO	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.CADENITA POR EQUIPOS		Anaerobica		20	
5.ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	16 DE DICIEMBRE	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 110	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION GALLINA CIEGA	Fuerza	Maxima	X	30	
2 PONCHAO		Explosiva	X	30	
3 PREDEPORTIVO BALON MANO	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.CADENITA POR EQUIPOS		Anaerobica		20	
5.ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	**19 DE DICIEM**	**Lugar: SALON**	**Municipio: NILO**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 111**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : TATAMI**
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 02:40 M**	**MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1 RECREACION LA CARTA	Fuerza	Maxima		30	
2 EL GUSANO		Explosiva		30	
3 CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.CONGELADO POR EQUIPOS		Anaerobica	X	20	
5.ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	19 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 112	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 5		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION LA CARTA	Fuerza	Maxima		30	
2 EL GUSANO		Explosiva		30	
3 CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.CONGELADO POR EQUIPOS		Anaerobica		20	
5.ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	19 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 113	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: , CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION LA CARTA	Fuerza	Maxima	X	30	
2 EL GUSANO		Explosiva	X	30	
3 CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4.CONGELADO POR EQUIPOS		Anaerobica		20	
5.ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	20 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pn	N° de sesión: 114		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 15			Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECORTE Y CONFECCION DE LOS MOLDES	Fuerza	Maxima		30	
2 UBICACIÓN DE LOS PALOS EN EL CABALLITO		Explosiva		30	
3 PEGADO DEFINITIVO DE LOS CABALLITOS	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. JUZGAMIENTO Y VOTACION DEL MEJOR C		Anaerobica	X	20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 7:30 A 9	N° de sesión: 115		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	Llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECORTE Y CONFECCION DE LOS MOLDES	Fuerza	Maxima		30	
2 UBICACIÓN DE LOS PALOS EN EL CABALLIT		Explosiva		30	
3 PEGADO DEFINITIVO DE LOS CABALLITOS	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. JUZGAMIENTO Y VOTACION DEL MEJOR		Anaerobica		30	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		30	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 116	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECORTE Y CONFECCION DE LOS MOLDES	Fuerza	Maxima	X	30	
2 UBICACIÓN DE LOS PALOS EN EL CABALLITO		Explosiva	X	30	
3 PEGADO DEFINITIVO DE LOS CABALLITOS	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. JUZGAMIENTO Y VOTACION DEL MEJOR C		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1	Acoplamiento	X		
2	Ritmo	X		
3	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	21 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora: 6:00pn	N° de sesión: 117		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 15			Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION ARDILLAS ASUS CASAS	Fuerza	Maxima		30	
2 PATOS AL AGUA PTOS A TIERRA		Explosiva		30	
3 CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. SEMAFORO		Anaerobica	X	20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 118		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION ARDILLAS ASUS CASAS	Fuerza	Maxima		30	
2 PATOS AL AGUA PTOS A TIERRA		Explosiva		30	
3 CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. SEMAFORO		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamient	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	21 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 119		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 RECREACION ARDILLAS ASUS CASAS	Fuerza	Maxima	X	30	
2 PATOS AL AGUA PTOS A TIERRA		Explosiva	X	30	
3 CAPTURA LA BANDERA	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. SEMAFORO		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS Y PAOS
1	Acoplamiento	X		
2	Ritmo	X		
3	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO		Hora: 6:00pm	N° de sesión: 120	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ					N° de deportistas: 15		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 CADENITA LATERAL	Fuerza	Maxima		30	
2. BLANCO Y NEGRO		Explosiva		30	
3 PREDEPORTIVO DE BALON MANO	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. ENTREGA DE PERMISOS PARA LA PISCINA		Anaerobica	X	20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22 DE DICIEM	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A 9	N° de sesión: 121		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS , PAOS
	Capacidad	Manifestación			
1 CADENITA LATERAL	Fuerza	Maxima		30	
2. BLANCO Y NEGRO		Explosiva		30	
3 PREDEPORTIVO DE BALON MANO	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. ENTREGA DE PERMISOS PARA LA PISCINA		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentación de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	22 DE DICIEN	Lugar: SALON	Municipio: NILO	Hora:7:30 A	N° de sesión: 122	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 02:40 M	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestación			
1 CADENITA LATERAL	Fuerza	Maxima	X	30	
2. BLANCO Y NEGRO		Explosiva	X	30	
3 PREDEPORTIVO DE BALON MANO	Resistencia	Aerobica	X	1:00	
4. ENTREGA DE PERMISOS PARA LA PISCINA		Anaerobica		20	
5. ENTREGA DE REFRIGERIOS	Velocidad	Maxima	X	20	
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	23 DE DICIEM	Lugar: PISCIN	Municipio: NILO	Hora: 08:00 am a 03:00 pm		N° de sesión: 123	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 15			Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO :
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 7 HORA	MATERIALES Y RECURSO:
	Capacidad	Manifestación			
1. CABALGATA CABALLOS DE PALO	Fuerza	Maxima		1:00:00	
2-ACTIVIDAD RECREATIVA EN PISCINA		Explosiva		5:00:00	
3- ALMUERZO	Resistencia	Aerobica	X	1:00:00	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23 DE DICIEM	Lugar: PISCIN	Municipio: NILO	Hora: 08:00 am a 03:00	N° de sesión: 124		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLA	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: TATAMI, CONOS, PLATILLOS ,
	Capacidad	Manifestación			
1. CABALGATA CABALLOS DE PALO	Fuerza	Maxima		1:00:00	
2-ACTIVIDAD RECREATIVA EN PISCINA		Explosiva		5:00:00	
3- ALMUERZO	Resistencia	Aerobica	X	1:00:00	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ



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

Fecha:	23 DE DICIEM	Lugar: PISCINA LA LO	Municipio: NILO	Hora: 08:00 am a 03:00 pm	N° de sesión: 125		N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				N° de deportistas: 5			Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo Especifico: VACACIONES RECREATIVAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO : TATAMI
1. SE EXPLICA EL TEMA TRATAR	Introduccion a la clase		3	
2. VERIFICACION DE LOS QUE ASISTEN A CLASE	llamado a lista	x	2	
3.MOVILIDAD ARTICULAR, FL Y EX CUELLO,IN,	Movilidad Articular	x	5	
4. ACTIVACION, CALENTAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO: , CONOS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CABALGATA CABALLOS DE PALO	Fuerza	Maxima	X	1:00:00	
2-ACTIVIDAD RECREATIVA EN PISCINA		Explosiva	X	5:00:00	
3- ALMUERZO	Resistencia	Aerobica	X	1:00:00	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PAOS
1				
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 Mi	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	RESPETO-DICIPLINA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	FALENCIAS Y MEJORAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	NO EXCEDERSE	

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ

MUNICIPIO DE NILO
CUNDINAMARCA

INSTITUTO MUNICIPAL
DE CULTURA, TURISMO,
RECREACION Y DEPORTE

EL SUSCRITO DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DE NILO CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.926.273, prestó sus servicios como FORMADOR EN KARATE, en el Municipio de Nilo, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de Noviembre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca.

La presente se expide a los 01 días del mes de Diciembre de 2022.

JHON JAIR OSUNA VELA
Director Ejecutivo ICTRD Nilo

Escaneado con CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS APOYO AL MUNICIPIO	
FORMADOR	**Juan Felipe valero rodriguez**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Karate-do**
MUNICIPIO	**Nilo**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	





EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS REUNIONES	
FORMADOR	**Juan Felipe Valero Rodriguez**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**KARATE-DO**
MUNICIPIO	**Nilo**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Se asistió a la capacitación presencial en la ciudad de Bogota el 13 de noviembre, la convocatoria fue realizada por directivas de INDEPORTES el tema a tratar es la importancia de la realización de los festivales .

