


 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.					ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLIVAR					 BOGOTÁ					FORMATO SESION DE CLASES ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA PROYECTO DE INVERSION 1926 VIGENCIA 2024						
PROGRAMA:					FECHA DE SESION:					542025			NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		FRANKLIN ANTONIO LLOREDA MORENO		Objetivo: IDENTIFICAR EL DESARROLLO Y HABILIDADES EN EL QUE SE ENCUENTRAN LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA				
GRUPO:		5		UPZ				ESCENARIO:		JERUSALEM			HORARIO:		10:00AM A 12:00PM					DEPORTE: EDUCAION FISICA	
								No. SESIONES:		1			EADAES:							No. SEMANA:	

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
INICIAL	EJERCICIO DE ASISTENCIA / BIENVENIDA / CALENTAMIENTO	30 MINUTOS	Los niños hace hileras de 5, los primeros niños tienen al frente 2 discos corren alrededor de los discos haciendo un círculo y en zigzag, repiten el ejercicio hasta que el profesor lo indique y salen los niños siguientes.		
CENTRAL	JUEGO COORDINATIVO DE COMPETENCIA	45 MINUTOS	Se hacen 3 filas donde en cada fila van a tener 10 conos, los 3 primeros salen a conger un cono, regresan a la fila y lo pasan por el medio de las piernas de los niños y los últimos niños de cada fila reciben el cono, donde al fondo de la cancha hay un cono grand, saliendo lo mas rapido posible introduce el cono dentro del otro cono regresando a la fila y se repite el mismo proceso.	CONO, SIVATO, DISCOS	EN ESTA SESION SE RECOMIENDA TENER, BUENA COORDINACION, TECNICA Y VELOCIDAD DE LOS USUARIOS
FINAL	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO EN FORMA INDIVIDUAL MOVIENDO LA CABEZA, CAMINATA.	30 MINUTOS	JUEGO PREDEPORTIVO Y VUELTA A LA CALMA, CAMINATA ALREDEDOR DE LA CANCHA		

FIRMA DEL INSTRUCTOR



FIRMA DEL COORDINADOR

<div><div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div></div> <div><div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLIVAR</div><div></div></div>										<div>FORMATO SESION DE CLASES</div> <div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR</div> <div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA</div> <div>PROYECTO DE INVERSION 1926 VIGENCIA 2024</div>				
PROGRAMA:					FECHA DE SESION:			742025		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	FRANKLIN ANTONIO LLOREDA MORENO	Objetivo: IDENTIFICAR EL DESARROLLO Y HABILIDADES EN EL QUE SE ENCUENTRAN LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA		
GRUPO:	5	UPZ		ESCENARIO:	JERUSALEM	HORARIO:	10:00AM A 12:00PM		DEPORTE:	POLIMOTOR				
				No. SESIONES:	2	EDADES:			No. SEMANA:					

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
INICIAL	REALIZAR ACTIVIDADES DE COORDINACION BIENVENIDA, CALENTAMIENTO EJERCICIO PARA LA CLASE DE POLIMOTOR	15 MINUTOS	SALUDO, TRABAJO FISICO, VELOCIDAD LOS NIÑOS TRASLADAN EL BALON AL SIGUIENTE ARO COORDINADOS, EN FORMA DE CIRCULO EN ELQUE ESTA EL OTRO COMPAÑERO. CON UN TIEMPO SUGERIDO POR EL PROFESOR	CONO, SIVATO, PLANILLA DE REGISTRO	EN ESTA SESION SE RECOMIENDA TENER, BUENA COORDINACION DE LOS USUARIOS
CENTRAL	REALIZAR CIRCUITO MOTRIZ CON LOS APRENDICES	45 MINUTOS	CIRCUITO MOTRIZ CON CONDUCCION DE BALON		
FINAL	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO EN FORMA INDIVIDUAL MOVIENDO LA CABEZA.	30 MINUTOS	JUEGO PREDEPORTIVO Y VUELTA A LA CALMA		

FIRMA DEL INSTRUCTOR



FIRMA DEL COORDINADOR

 <div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div>				<div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLIVAR</div>				 <div>BOGOTÁ</div>				<div>FORMATO SESION DE CLASES</div> <div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR</div> <div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA</div> <div>PROYECTO DE INVERSION 1926 VIGENCIA 2024</div>				
PROGRAMA:					FECHA DE SESION:			<div>12</div> <div>4</div> <div>2025</div>			NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		FRANKLIN ANTONIO LLOREDA MORENO		Objetivo: IDENTIFICAR EL DESARROLLO Y HABILIDADES EN EL QUE SE ENCUENTRAN LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA	
GRUPO:		5		UPZ		ESCENARIO:		JERUSALEM		HORARIO:		10:00AM A 12:00PM		DEPORTE: EDUCACION FISICA		
						No. SESIONES:		1		EADAES:				No. SEMANA:		

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
INICIAL	EJERCICIO DE AGILIDAD Y SALTO / BIENVENIDA / CALENTAMIENTO	35 MINUTOS	Se colocan 2 niños al frente de ellos se colocan dos conos y varios discos, el objetivo es introducir los discos en el cono, el primero que termine sale corriendo hacia unos aros que están en el piso en fila, los pasa saltando hasta llegar al final el primero que llegue gana.		
CENTRAL	EJERCICIO DE COORDINACIÓN Y RESISTENCIA	50 MINUTOS	Se coloca un cono enfrente de dos niños a una distancia de un metro, semi flexionados deben meter el aro en el cono, cada niño repite el circuito hasta que el profesor lo indique.	CONO, SIVATO, DISCOS.	EN ESTA SESION SE RECOMIENDA TENER, BUENA COORDINACION, TECNICA, ORIENTACION Y VELOCIDAD DE LOS NIÑOS
FINAL	VUELTA A LA CALMA, TROTE SUAVE ALREDEDOR DE LA CANCHA, ESTIRAMIENTO EN FORMA INDIVIDUAL MOVIENDO LA CABEZA, CAMINATA.	30 MINUTOS	SE ORGANIZAN EN FILAS LLEVAN VUELTA A LA CANCHA EN UN TROTE SUAVE, VUELTA A LA CALMA,.		

FIRMA DEL INSTRUCTOR



FIRMA DEL COORDINADOR

<div><div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div></div> <div><div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLIVAR</div><div></div></div>					<div>FORMATO SESION DE CLASES</div> <div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR</div> <div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA</div> <div>PROYECTO DE INVERSION 1926 VIGENCIA 2024</div>						
PROGRAMA:					FECHA DE SESION:		<div>1342025</div>		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	FRANKLIN ANTONIO LLOREDA MORENO	Objetivo: IDENTIFICAR EL DESARROLLO Y HABILIDADES EN EL QUE SE ENCUENTRAN LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA
GRUPO:	5	UPZ		ESCENARIO:	JERUSALEM	HORARIO:	10:00AM A 12:00PM	DEPORTE:	EDUCAION FISICA		
				No. SESIONES:	1	EDADES:		No. SEMANA:			

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
INICIAL	EJERCICIO DE COORDINACION Y EQUILIBRIO / BIENVENIDA / CALENTAMIENTO	35 MINUTOS	Se colocan unos conos en cada fila de los grupos de niños luegoos unos aros pasando por zigsa en los conos y pasando la escalera en spiking, por varias repeticiones hasta salir todos los niños		
CENTRAL	EJERCICIO DE AGILIDAD	60 MINUTOS	Se colocan dos filas de niños y dos filas de conos al frente de los niños, donde en cada cono se le da la vuelta en forma de zigsa colocando un bolan al frente y el primero que llegue tira el bolan a la canasta.	CONO, SIVATO, DISCOS, BALONES, AROS	EN ESTA SESION SE RECOMIENDA TENER, BUENA COORDINACION, TECNICA, ORIENTACION Y VELOCIDAD DE LOS NIÑOS
FINAL	VUELTA A LA CALMA, CONDUCCION DE BALON Y CONTROL, ESTIRAMIENTO EN FORMA INDIVIDUAL MOVIENDO LA CABEZA, CAMINATA.	30 MINUTOS	Los niños hacen 2 filas, al frente de las filas se colocan 2 conos donde van a conducir el valon hasta hacer el circuito completo.		

FIRMA DEL INSTRUCTOR



FIRMA DEL COORDINADOR

<div><div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div></div> <div><div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR</div><div></div></div>										<div>FORMATO SESION DE CLASES</div> <div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR</div> <div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA</div> <div>PROYECTO DE INVERSION 1926 VIGENCIA 2024</div>				
PROGRAMA:					FECHA DE SESION:			<div>19</div> <div>4</div> <div>2025</div>		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	FRANKLIN ANTONIO LLOREDA MORENO	Objetivo: IDENTIFICAR EL DESARROLLO Y HABILIDADES EN EL QUE SE ENCUENTRAN LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA		
GRUPO:	5	UPZ		ESCENARIO:	JERUSALEM		HORARIO:	10:00AM A 12:00PM		DEPORTE: EDUCACION FISICA				
				No. SESIONES:	1		EIDADES:			No. SEMANA:				

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
INICIAL	EJERCICIO DE AGILIDAD Y SALTO / BIENVENIDA / CALENTAMIENTO	55 MINUTOS	En este ejercicio los niños deben simular un salto con el balón, tratando de saltar lo más alto posible, como si fueran a rematar o tirar a la canasta, se hace de extremo a extremo de la cancha		
CENTRAL	EJERCICIO VELOCIDAD Y REACCION	60 MINUTOS	Comenzamos haciendo dos equipos los cuales se enfrentaran en duelo, a cada jugador le asignaremos un numero, en entrenador gritara un numero y los jugadores que tengan este numero saldrán corriendo a máxima velocidad y se enfrentaran uno contra uno y el jugador que note anotar un gol, ganará un punto para su equipo, se puede hacer de distintos puntos ya sea sentado, parado o acostado, en profe indicara la postura	CONO, SIVATO, DISCOS, BALONES, AROS	EN ESTA SESION SE RECOMIENDA TENER, BUENA COORDINACION, TECNICA, ORIENTACION Y VELOCIDAD DE LOS NIÑOS
FINAL	VUELTA A LA CALMA, JUEGO CON ARO, ESTIRAMIENTO EN FORMA INDIVIDUAL MOVIENDO LA CABEZA, CAMINATA.	30 MINUTOS	Los niños van a darle vuelta a un aro con la mano y pasarlo a la otra mano sin dejarlo caer.		

FIRMA DEL INSTRUCTOR



FIRMA DEL COORDINADOR

<div><div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div></div> <div><div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR</div><div></div></div> <div>FORMATO SESION DE CLASES ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA PROYECTO DE INVERSION 1926 VIGENCIA 2024</div>												
PROGRAMA:					FECHA DE SESION:			<div>2025</div>		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	FRANKLIN ANTONIO LLOREDA MORENO	Objetivo: IDENTIFICAR EL DESARROLLO Y HABILIDADES EN EL QUE SE ENCUENTRAN LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA
GRUPO:	5	UPZ		ESCENARIO:	JERUSALEM	HORARIO:	10:00AM A 12:00PM		DEPORTE:	EDUCAION FISICA		
				No. SESIONES:	1	EDADES:			No. SEMANA:			

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
INICIAL	EJERCICIO DE RESISTENCIA Y COORDINACION / BIENVENIDA / CALENTAMIENTO	40 MINUTOS	Se colocan dos filas al frente de las filas se colocan conos, donde los niños brincan coordinadamente, y al lado izquierdo saltan en spiking y al frente dan zigsa, y sigue el otro niño con varias repeticiones.		
CENTRAL	EJERCICIO COORDINACION	60 MINUTOS	A una distancia de un metro se ponen varios conos en fila, se le da un balón a cada niño el cual salta intercaladamente, izquierda a derecha con el balón a la distancia del cono.	CONO, SILVATO, DISCOS, BALONES, AROS	EN ESTA SESION SE RECOMIENDA TENER, BUENA COORDINACION, TECNICA, AGILIDAD, ORIENTACION Y VELOCIDAD DE LOS NIÑOS
FINAL	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO EN FORMA INDIVIDUAL MOVIENDO LA CABEZA, CAMINATA.	30 MINUTOS	Que brinquen dentro y fuera del aro, el aro esta en el piso.		

FIRMA DEL INSTRUCTOR



FIRMA DEL COORDINADOR

<div><div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div></div> <div><div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLIVAR</div><div></div></div> <div>FORMATO SESION DE CLASES ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA PROYECTO DE INVERSION 1926 VIGENCIA 2024</div>												
PROGRAMA:					FECHA DE SESION:			<div>2642025</div>		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	FRANKLIN ANTONIO LLOREDA MORENO	Objetivo: IDENTIFICAR EL DESARROLLO Y HABILIDADES EN EL QUE SE ENCUENTRAN LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA
GRUPO:	5	UPZ		ESCENARIO:	JERUSALEM	HORARIO:	10:00AM A 12:00PM		DEPORTE:	EDUCAION FISICA		
				No. SESIONES:	1	EDADES:			No. SEMANA:			

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
INICIAL	EJERCICIO DE COORDINACION / BIENVENIDA / CALENTAMIENTO	30 MINUTOS	Se colocan dos niños de frente cada una con un aro en el piso y con un palo en la mano, cada vez que el profesor lo indique deben tira el palo y el aro, uno tira el aro y el otro tira el palo.		
CENTRAL	EJERCICIO COORDINACION,AGILIDAD Y CONTROL	60 MINUTOS	Se colocan 4 conos 2 en el centro de la cancha y dos al extremo, hay dos filas de niños, cada niño debe dribal con el balon al frente de los dos conos pasar el balon al compañero del extremo este lo devuelve al compañero y tiran a la canasta.	CONO, SILVATO, DISCOS, BALONES, AROS	EN ESTA SESION SE RECOMIENDA TENER, BUENA COORDINACION, TECNICA, AGILIDAD, ORIENTACION Y VELOCIDAD DE LOS NIÑOS
FINAL	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO EN FORMA INDIVIDUAL MOVIENDO LA CABEZA,	30 MINUTOS	se organiza 3 aros en triangulo y uno fila de niño, cada niño lleva en cono lo mete en el aro, se devuelve a la fila y el otro niño corre y saca el cono y lo lleva a otro aro.		

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA DEL COORDINADOR

<div><div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div></div> <div><div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLIVAR</div><div></div></div>					<div>FORMATO SESION DE CLASES</div> <div>ALCALDÍA LOCAL DE CIUDAD BOLÍVAR</div> <div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA</div> <div>PROYECTO DE INVERSION 1926 VIGENCIA 2024</div>											
PROGRAMA:					FECHA DE SESION:		<div>27</div> <div>4</div> <div>2025</div>		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		FRANKLIN ANTONIO LLOREDA MORENO		Objetivo: IDENTIFICAR EL DESARROLLO Y HABILIDADES EN EL QUE SE ENCUENTRAN LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA			
GRUPO:		5		UPZ		ESCENARIO:		JERUSALEM		HORARIO:		10:00AM A 12:00PM		DEPORTE: EDUCAION FISICA		
						No. SESIONES:		1		EADAES:				No. SEMANA:		

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
INICIAL	EJERCICIO DE RESISTENCIA Y COORDINACION / BIENVENIDA / CALENTAMIENTO	35 MINUTOS	se colocan una hileras de niños al frente de cada niño se pone una mesa y cada niño debe hacer centadillas bulgaras en sincronizados		
CENTRAL	EJERCICIO COORDINACION TRABAJO EN EQUIPO	60 MINUTOS	Se hacen 2 filas de niños con los pies amarrados deben salir en parejas saltando al otro extremo de la cancha, sin caerse, deben ir y volver a la fila así hasta que todos salgan	CONO, SILVATO, DISCOS, BALONES, AROS	EN ESTA SESION SE RECOMIENDA TENER, BUENA COORDINACION, AGILIDAD, ORIENTACION Y VELOCIDAD DE LOS NIÑOS
FINAL	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO EN FORMA INDIVIDUAL MOVIENDO LA CABEZA, CAMINATA.	30 MINUTOS	Que brinquen dentro y fuera del aro, el aro esta en el piso. vuelta a la calma, estiramiento		

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA DEL COORDINADOR