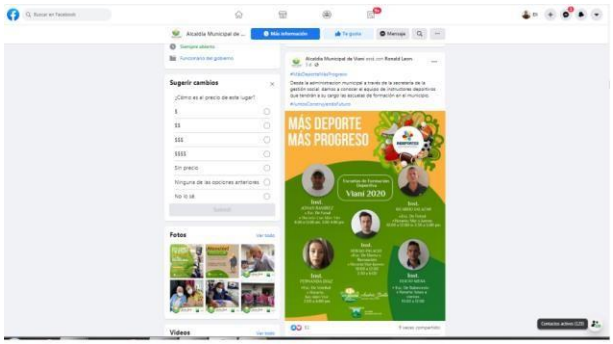
Evidencias de la obligación N1 que busca Promocionar y difundir en coordinación del ente deportivo municipal, Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, entre otras.







Evidencias obligación No2 planeaciones y malla curricular correspondientes a la semanas 13 y 14 del plan pedagógico para las dos categorías de 6 a 9 años y d 10 a 12 años.

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**11/3/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10-10:40am**	**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	11
Grupo:		**A**		**Edades:**	6 A 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Ejecucion de ejercicios que permitan un acoplamiento corporal dentro de su ejecucion.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE(APRENDIZAJES ESPERADOS) 2. CALENTAMIENTO GENERAL: 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN 2.3 ESTIRAMIENTO	**1.** 3 MINUTOS **2.** 7 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase. 2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente (movimiento articulaciones cuello hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos) buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar. 2.2 Activación: los participantes realizaran una serie de skipping bajo con gran frecuencia durante 1 minunto, esto para activar los grupos musculares y subir la frecuencia cardiaca. con desplazamientos suaves para recuperar 2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios.
CENTRAL	1. VELOCIDAD GESTUAL. 2. CONTROL DE BALON	1.1. 5 MINUTOS 1.2. 5 MINUTOS 2.1. 5 MINUTOS	Botellas (cono) costal Balon	1. El deportista debera establecer un recipiente o canasta donde se pues indruducir el balon; a una distacia prudente y acorde al espacio de trabajo; se deberan realizar 3 felixiones de codo y lanzamientos a esta canasta. (3 series de 5 repeticones) con muchro pausas intermedias de 30 segundos. 1.2. el deportista debera saltar de un punto a otro dentro de un costal, para luego llegar al balon y realizar el lanzamiento (3 eries de 3 repeticiones) 2. El deportista debera estar centado en el suelo, con el balon driblando, sin perder el control de mismo debera ponerse de pie para luego hacer lanzamiento a la canasta. (4 repeticiones por 4 series, 2 con cada mano). se realiza hidratacion en el momento que el formador concidere aecuado.
FINAL	1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA, FLEXIBILIDAD ESTATICA 2. RETROALIMENTACIÓN 3. LLAMADO A LISTA	1. 5 MINUTOS 2. 3 MINUTOS 3. 2 MINUTOS	Colchoneta, Cobija	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		En cualquier momento durante la sesion el NNA podra hacer una seña (previamente acordada) al fomador que indique que va a tomar una breve pausa para hidratarse		

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	ELICO RUBIO
Fecha:	**11/4/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10-10:40AM**	**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	11
Grupo:		**A**		**Edades:**	6 A 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Generar Confianza y aceptación de sí mismo			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	0
				Tipo de Discapacidad:	0

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1. RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1,3 NORMAS PSICOSOCIALES 2. CALENTAMIENTO **EVALUACION GLOBAL (**SISTEMA DE CREENCIAS**)** 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MINUTOS	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA HIDRATACIÓN UNA BOMBA	**1.** se reciben los niños en la plataforma y se hace su respectiva Bienvenida a la sesión. **1.1** llamando a lista. **1.2. Socializar** el tema a realizar en la sesión de clase. **(COMPONENTE PSICOSOCIAL EVALUACION GLOBAL sistema de creencias).** Que opinamos de nosotros mismos, sobre los demas y sobre la vida, valores sobre las cueles hemos decidido, conciente o inconciente vivir nuestra vida. **1.3** Para el buen desarrollo de la sesion se establecen las siguientes normas: hablar siempre con respeto a los compañeros y formador, cuando alguien desee hablar o preguntar levanta la mano, cuando le disguste algo manifiestelo de inmediato al formador. 2. **Calentamiento** 2.1. **Movilidad articular** de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. 2.2. los NNA van a tener una BOMBA; 2.2.1 Deben mantenerla en el aire sin utilizar las manos durante el tiempo que se le indique, luego deberan mantenerla en el aire sin utilizar los pies.... 2.2.2 variaciones: con una mano(derecha o izquierda) con un pie (derecha o izquierda), con las cabeza etc
CENTRAL	EVALUACION GLOBAL (sistema de creencias)	20 MINUTOS	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION MATERIAL PARRA DISFRACES PARA DIFERENTES ROLES	**COMPONENTE PSICOSOCIAL EVALUACION GLOBAL. 1.** Tarjetas de papel con diferentes personajes de su entorno(papa,mama,abuelo, tio, herman@, conductor, tendero, profesor etc.) boca abajo sobre una mesa, y tener preparado antes una o varias cajas con material para disfraces; (trozos de tela, sombreros, gafas, zapatos, lazos etc) todo lo que pueda ser util. 1.1 Explicacion: con todo el material preparado, e,mpezamos a explicar a los NNA, que el juego consiste en el lugar de otras personas. van a toamar una de las tarjetas sin enseñarla y se tendran que disfrazar del personaje que le correspondio, tratando de actuar e imitar lo mas que pueda de ese personaje; y asi sucesivamente con diferentes tarjetas .
FINAL	EVALUACION GLOBAL (sistema de creencias) VUELTA A LA CALMA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10 MINUTOS	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS MIEMBROS DE LA FAMILIA	El formador le prresenta el siguiente hecho a los NNA: El pueblo a sido afectado por una inundacion , tu y tu familia fueron los unicos sobrevivientes y deben construir cuales seran las normas para poder subsistir, unos son los que consiguen la comida, otros deben construir la carpa, otro debe encargarse de la seguridad. Deben crear el nombre, un himno y una lengua diferente al espanol. Luego beberan socializar al formador como rrecostruyeron el pueblo. El formador hace la reflexion reconociendo la manera en que cada familia tomo las decisiones y realizaron las tareas asignadas. PROCESO DE RETROALIMENCION Y REFLEXION. (COMPONENTE PSICOSOCIAL EVALUACION GLOBAL). a. Dominio de estremidades y diferentes partes del cuerpo b. Aceptacion de diferentes roles, respetando y admirando la escencia de cada rol c. identificar diferentes cualidades, destrezas y comportamientos en las distintas actividades.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBSERVAR EL APOYO DE LOS PADRES PARA CON LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR CON LOS NNA.		

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**11/5/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10-10:40**	**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	11
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 A 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**FORTALECER LOS PROCESOS Y LA HABILIDADES LOCOMOTRICES EN LOS NNA POR MEDIO DE EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y MEMORIZACION**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE(APRENDIZAJES ESPERADOS) 2. CALENTAMIENTO GENERAL: 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN 2.3 ESTIRAMIENTO	**1.** 3 MINUTOS **2.** 7 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase. 2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente (movimiento ariculaciones cuello hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos) buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar. 2.2 Activación: los participantes realizaran 40 segundos de burpies, esto para activar los miembros superiores e inferiores y subir la frecuencia cardiaca. (dos repeticiones) 2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios.
CENTRAL	1. Esnseñanza de la parada de manos.	1. 20 minutos	Colchoneta, Cobija	el deportista de dispondra a realizar la parada de manos con su debido paso a paso Paso 1 Empiece con una flexión hacia adelante. Paso 2 Presione las palmas firmemente en el piso a un pie y medio frente a sus pies, bajo los hombros a la misma separación de éstos. Paso 3 Levante la pierna izquierda hacia arriba estirándose sobre el metartarso derecho Paso 4 Comprometa los omóplatos en el ejercicio y presione con las puntas de los dedos de las manos para lograr estabilidad. (dicho trabajo debrea se realizado en compañia de un adulto responsable). el ejercicio debera ser repetitivo hasta lograr un avance en el desempeño del deportista.
FINAL	1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA, FLEXIBILIDAD ESTATICA 2. RETROALIMENTACIÒN	1. 5 MINUTOS 2. 3 MINUTOS 3. 2 MINUTOS	Colchoneta, Cobija	1. Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: triceps, cruadriceps, abductor, gastronemios, y tren superior. 2. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	cabe resaltar la importancia del cuidado y desarrollo de cada paso progresivo en la ejecucion de las actividades.			

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**6-Nov**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:		**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	11
Grupo:		**A**		**Edades:**	6 A 9 ANOS
Objetivo de la Clase psicosocial	**desarrollar la relacion cerebro-cuerpo mediante ejercicios ritmicos, complemententado con velocidad de reaccion.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1. RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	1. Se dara inicio a la actividad llamando a lista 1.2Socializar el tema a realizar en la sesion de clase 1.3 Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2.1 El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo) duracion de 10 segundos por segmento 2.2 Los niños saltan abriendo sus brazos y sus pies hacia los lados, luego hacia el frente. Posteriormente el formador da las siguientes instrucciones: saltar a la izquierda luego a la derecha; trotar y pasar por la derecha del elemento que puso en el piso, de en frente y llegar a la posicion inicial; saltar en el pie derecho, luego en el pie izquierdo.
CENTRAL	1. zumba 2. velocidad de reaccion	1. 15 Minutos 2. 10minutos	papeles de colores	1.Zumba: cada deportista debera seguir en tiempo real la secuencia de ejercicios ritmicos, de equilibrio y acoplamiento, diriguidos por el formador. 2. el deportista tendra en su superficie cuatro circulos de varios colores de papel (azul, amarillo, rojo, verde). Los cuales estaran ubicados en forma diagonal y el deportistas en medio de ellos, ante la indicacion de formador el deportistas se desplazara con o sin balon al punto determinado y volviendo al centro lo mas rapido posible. 2.2 el deportista ubicado en posicion fundamental debera controlar el dribling mientras con la otra mano debera estar colpeando un globo, evitando que este toque el suelo
FINAL	1. VUELTA A LA CALMA RETROALIMENTACION Y HETEROEVALUACION	5 minutos	no aplica	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**9-Nov**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10-10:40AM**	**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	12
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 A 9 ANOS
Objetivo de la Clase psicosocial	**EJECUCION DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO CORPORAL ENFOCADO EN ORIENTACION, DIFERENCIAL Y VELOCIDAD DE REACCION.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1. RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	1. Se dara inicio a la actividad llamando a lista 1.2Socializar el tema a realizar en la sesion de clase 1.3 Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2.1 El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo) duracion de 10 segundos por segmento 2.2 Los niños desplazamientos en skiping, taloneos, saltos, velocidad, entre otros de un punto a otro segun orientacion del formador.
CENTRAL	1. EJERCICIO DIFERENCIAL. 2.ORIENTACION. 3. V. REACCION	1. 6.3MINUTOS 2. 6.3MINUTOS 3. 6.3 MINUTOS	ESPACIO LIBRE BALON	1.TIEJERA: se realiza un trabajo diferencial, con aperutura de piernas hacia delate / atrás, el deportista realizara tres repeticiones de tijera, realizandro dribling, a la tercera debera pasar el balon por medio de estas, controlar con la otra mano y repetir el ejecicio. (5 series de 5 repeticiones por lado). 2. OCHO: el deportista realiza una apertura de piernas, con el control en dribling del balon debera pasar el balon en medio de sus piernos realizando la forma del 8 y cambiando de mano al orden de la orientacion del gesto. (3 series de 1.30 minuto) 3. ESTATUA: el deportista se desplazara de forma libre por el espacion con el control del balon. ante la señal auditiva del formado deberan quedar inmoviles como estatua, para luego a la siguiente señal entran en movimiento. (se presentan variantes como la velocidad de desplazamiento y movimientos aplicados).
FINAL	1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA, FLEXIBILIDAD DINAMICA 2. RETROALIMENTACIÒN Y HETEROEVALUACION	1. 5 MINUTOS 2. 3 MINUTOS 3. 2 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	1. Estiramiento dinàmico de los grupos musculares implicados en la sesión: con intesidad por grupo muscuar de aproximadamente 20 segundos. 2. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**10-Nov**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10-10:40**	**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	12
Grupo:		**A**		**Edades:**	6 A 9 ANOS
Objetivo de la Clase psicosocial				**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1. RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	1. Se dara inicio a la actividad llamando a lista 1.2Socializar el tema a realizar en la sesion de clase 1.3 Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2.1 El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo) duracion de 10 segundos por segmento 2.2 Los niños saltan abriendo sus brazos y sus pies hacia los lados, luego hacia el frente. Posteriormente el formador da las siguientes instrucciones: saltar a la izquierda luego a la derecha; trotar y pasar por la derecha del elemento que puso en el piso, de en frente y llegar a la posicion inicial; saltar en el pie derecho, luego en el pie izquierdo.
CENTRAL	1. El 3/4 del torbellino. 2. Tobellino- Danza tradicional.	1. 12 MINUTOS 2. 12 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	1.PASOS: se explicara el paso a paso del torbellino de forma estatica y dinamica, sin musica y secuencialmente, el deportista ejeutara el paso 3/4 en su puesto, dando pasos a delante y hacia atrás, para su familiarizacion y porteror puesta en ritmo. 2.PUESTA EN RITMO. ya con una pista previeamente lista, el deportista debera empezar a implementar los paso al ritmo de ma musica, a partir del desaroolo del mismos, cada uno empsara a explorar el desplazamiento. se hace presentes dos pausas para recueracion e hidratacion
FINAL	1. VUELTA A LA CALMA RETROALIMENTACION Y HETEROEVALUACION	6 minutos	ESPACIO LIBRE	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:		**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:		**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	11
Grupo:		**A**		**Edades:**	6 A 9 AÑOS
Objetivo de la Clase psicosocial	**DESARROLLAR EL MOSQUITO ME DIANTE LA APLICACIOND E PASOS SECUENCIALES DE MEDIA-BAJO DIFICULTAD.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1. RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVODE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MINUTOS	no aplica	1. Se dara inicio a la actividad llamando a lista 1.2Socializar el tema a realizar en la sesion de clase 1.3 Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2.1 El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo) duracion de 10 segundos porsegmento 2.2 los deprtistas haran rotacion de hombros de forma alternada, extension y flexion de codo, desplazamientos cortos en trote, laterales, taloneo con duracion de 30 segundo por ejercicio.
CENTRAL	1. ROLLO 2. MOSQUITO	1. 10 MINUTOS 2. 15 MINUTOS	COLCHO Y/O COLCHONETA	1. ROLLO: Iniciando con un apoyo de las manos en el suelo, el movimiento es continuo con el rodamiento de la espalda desde la región cervical pasando por la zona dorsal y lumbar y finalizo recuperando la posición de pie.se ejecuta el giro sobre el eje transversal del cuerpo. (4 series de 4 repeticiones). 2.MOSQUITO:La cabeza y ambas manos deberan formar un triángulo. Para realizar la postura de mosquito el deportista debera realizar lo siguiente Paso 1: Colócar en seis apoyos pies, rodillas y manos. Paso 2: Apoya la cabeza y los brazos al lado de las rodillas, con las manos apoyadas en el piso, en línea con tus hombros. Paso 3: Flexiona los brazos y gira los codos hacia afuera. Paso 4: Apoya las rodillas en tus antebrazos, sostén la posición en equilibrio. realizar cada paso en una repeticion y de forma paulatina para evitar mareos, porteriormente 4 repeteicones con pausa intermedias.
FINAL	1. VUELTA A LA CALMA RETROALIMENTACION Y HETEROEVALUACION	5 minutos	no aplica	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: (20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Sesaciones durante la ejecucion de la parte central
OBSERVACIONES Y EVALUACION	ES DE IMPORTANCIA Y OBLIGACION REALIZAR LA SESION Y EJERCICIOS EN PRESENCIA Y AYUDA DE UN ADULTO RESPONSABLE.			

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**12-Nov**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10-10:30AM**	**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	11
Grupo:		**A**		**Edades:**	6 A 9 ANOS
Objetivo de la Clase psicosocial	**Generar Confianza y aceptación de sí mismo**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1. RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1,3 NORMAS PSICOSOCIALES 2. CALENTAMIENTO **EVALUACION GLOBAL(**CONFIANZA**)** 2.1MOVILIDAD ARTICULAR	10 MINUTOS	ESPACIO AMPLIO PAÑUELO, TRAPO HIDRATACION	**1.** se reciben los niños en la plataforma y se hace su respectiva Bienvenida a la sesión. **1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Para el buen desarrollo de la sesion se establecen las siguientes normas: hablar siempre con respeto a los compañeros y formador, en las explicaciones debemos estar atentos y en silencio. 2.1 El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento 2.2 **L**os NNA estaran con ojos vendados el papito o la mamita es quien debe dar las instrucciones para llegar hasta un punto y recoger uno o mas objetos seleccionados previamente por el formador (papa o mama). El reto es que
CENTRAL	**EVALUACION GLOBAL**(CONFIANZA)	20 MINUTOS	BOTELLAS ESPACIO AMPLIO PAÑUELO, TRAPO HIDRATACION	1. Con los ojos vendados los NNA deberan realizar saltos laterales, adelante, atras sobre el palo de una escoba que va a estar tumbado en el piso (preferiblemente la escoba completa en caso de que el NNA lo llegue a pisar, no se gire y se puede ocacionar algun tipo de daño o lesion) descansar quitando la venda de los ojos 2. Vendados nuevamente se ubicaran botellas plasticas u objetos que tengan a la mano y dependiendo el espacio se pondran cantidad de objetos, se colocaran en linea recta a una distacia de 50 a 70 centimetros, la cual el niño debera realizar un zig zag con los ojos vendados siendo guiado por el formador o pade de familia. 2.1 El NNA se ubicara alfrente de los mismos objetos quitandoce la venda debe memorizar la distacia de las botellas u objetos debera vendarce nuevamente e intentar realizar el zig zag sin tocar ningun objeto y sin niguna ayuda.
FINAL	1. VUELTA A LA CALMA RETROALIMENTACION Y HETEROEVALUACION	10 MINUTOS	BOTELLAS ESPACIO AMPLIO PAÑUELO, TRAPO HIDRATACION	Sombrero de las decisiones, en este caso se trata de que los niños dejen de tener miedo a tomar sus propias decisiones y confíen en sí mismos, lo que les llevará a su vez a ser más felices. Para ello jugaremos con un sombrero, real o imaginario, que colocaremos sobre sus cabezas y les animaremos a tomar diferentes tipos de decisiónes. Por ejemplo: - Llamar a un amigo e invitarlo a que venga a jugar un día a casa; - Ir a la panadería a comprar el pan, la cual va ha ser atendida ya sea por el formador o un miembro de la familia y entre otras actividades donde el niño sea el protagonista . RETROALIMENTACION a). Que sensaciooones sintieron a la hora de estar vendados
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas para todos			PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		Versión: 0 Código:
			FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	**ELICIO RUBIO**
Fecha:	**17/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	**VIANI**
Hora:	**10:00 AM**	**N° De Sesión:**	**61**	**N°. De Semana:**	**13**
Grupo:			**1**	**Edades:**	**6 a 9 AÑOS**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**IDENTIFICAR LAS CONDICIONES DE CRECIMIENTO A PARTIR DE LA MEDICION DE LA ESTATURA Y PESO DE LOS NNA**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	**N/A**
				Tipo de Discapacidad:	**N/A**

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1.recepción y bienvenida de los niños 1.1 objetivo de la clase(aprendizajes esperados) 1.2 llamado a lista 2. calentamiento general: 2.1 movilidad articular 2.2 activación	15 min	Escenario.	1.brevemente se hace una bienvenida e introducción de los parámetros que se deben tener en cuenta, se explican los objetivos por alcanzar para la sesión de clase y por ultimo hacemos el llamado alista o registro de asistencia. 2.1. Movilidad de orden sefalo-caudal buscando que el rango del movimiento sea amplio en cada uno de sus segmentos corporales. 10 repeticiones por cada segmento. 2.2. la lleva: dos deportista iniciaran las cogidas buscando apliar el rango de la cadema para atrapar a todos los participantes. se realizan 2 repeticiones.
CENTRAL	2 TEST ANTROPOMÉTRICOS 2.1 Peso 2.2 Talla	60 MIN	Escenario, Tallímetro o cinta métrica .báscula en libras o kilogramos	2.1 TIEMPO ESTIMADO PARA 30 MIN 1. Colocar la báscula en un sitio limpio y plano luego de verificar que se encuentre correctamente calibrada y en funcionamiento. 2. El niño o adolescente se debe encontrar con la menor cantidad de ropa posible (pantaloneta y camiseta). 3. Se tomará en kilogramos situando al sujeto en el centro de la plataforma, descalzo, relajado, recto y erguido. 4. Si la balanza es mecánica, ubique las piezas móviles o verifique la posición de la aguja a fin de obtener el peso exacto o si es electrónica o digital, simplemente lea el resultado. 5. Registre el peso exacto obtenido en kilogramos con una aproximación de 50 a 100 gramos, según la sensibilidad del equipo. 6. Baje al niño de la balanza. 2.2 TIEMPO ESTIMADO 30 MIN 1. Se tomará la talla en centímetros, poniendo el tallímetro o el centímetro sobre la superficie más alta de la cabeza. 2. Ponga el tallímetro sobre una superficie plana, contra la pared que no tenga guardaescobas, asegúrese de que quede fijo y dibuje las marcas donde deben ubicar los pies. 3. Situé el niño en el tallímetro, verifique que no tenga adornos en la cabeza y sin zapatos; los pies sobre las plantillas, en posición erguida, con los talones juntos, las rodillas sin flexionar y contra la tabla vertical (parte posterior) del tallímetro. Tenga en cuenta que hay niños o niñas con dificultad para juntar totalmente los pies. 4. Compruebe que la parte de atrás de los talones, las pantorrillas, los glúteos, la espalda y la cabeza toquen la tabla vertical y que los talones no estén elevados. Los brazos deben colgar libremente a los lados del tronco con las palmas dirigidas hacia los muslos.
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 4 Estiramientos estaticos 4.1 reflexion	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	4.1 Estiramiento estático y dinámicos, de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. realizaremos estos ejercicios con 10 repeticiones de cada 1 durante 5 segundos cada repeticion. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir conclusiones sobre la sesion.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas Para Todos	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**18/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10:00 AM**	**N° De Sesión:**	**62**	**N°. De Semana:**	13
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 a 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco y la Fuerza-Resistencia.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.recepción y bienvenida de los niños 1.1 objetivo de la clase(aprendizajes esperados) 1.2 llamado a lista 2. calentamiento general: 2.1 movilidad articular 2.2 activación 2.3 estiramiento	15 min	Escenrio Hidratación, cuerda para salto	1.se hace una bienvenida e introducción de los parámetros que se deben tener en cuenta, se explican los objetivos por alcanzar para la sesión de clase y por ultimo hacemos el llamado alista o registro de asistencia. 2.1. Movilidad de orden sefalo-caudal buscando que el rango del movimiento sea amplio en cada uno de sus segmentos corporales con intencidad de 12 segundos 2.2. congelados: donde cada deportista congelado sera de vuelta al juego cuando uno de sus compñareos pase por medio de sus piernas. se presente variantes como numero de congelantes. 2.3. Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales.
CENTRAL	2 RESISTENCIA 2.1 Abdominales en 30 segundos 2.2 Flexiones de codo en 30 segundos	60 MIN	Espacio acorde y libre de elementos, cronómetro digital	2.1 Abdominales en 30 segundos 1. El ejecutante se colocará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra. 2. A la señal del profesor "preparados... ya" debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. 3. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta, cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba. 2.2 Flexiones de codo en 30 segundos 1. Tendido boca abajo con las palmas de las manos apoyadas en el suelo y separación aproximada a la anchura de los hombros, manteniendo durante todo el tiempo tronco y piernas extendidas. 2. Realizar el mayor número posible de flexiones y extensiones de brazos sin pausa de descanso. Durante la ejecución, solamente se puede «descansar» permaneciendo en la posición inicial, con los brazos extendidos. Se puede permanecer en esta posición entre repetición y repetición todo el tiempo que se quiera. 3. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta, cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba.
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estaticos 3.1 reflexion	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	3 se realizara por cada segmento 10 segundos de estiramiento para ejecutar 5 ejercicios que involucren todo el cuerpo con 10 repeticiones de cada 1 3.1 socializar el tema visto con retroalimentar y conclusiones
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas Para Todos			PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		Versión: 0 Código:
			FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1
Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**19/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10:00 AM**	**N° De Sesión:**	**63**	**N°. De Semana:**	13
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 a 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Establecer el tiempo empleado en realiza la prueba, estimando la velocidad máxima frecuencial y Valorar la fuerza explosiva en miembros inferiores.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.recepción y bienvenida de los niños 1.1 objetivo de la clase(aprendizajes esperados) 1.2 llamado a lista 2. calentamiento general: 2.1 movilidad articular 2.2 activación 2.3 estiramiento	15 min	Escenario	1.brevemente se hace una bienvenida e introducción de los parámetros que se deben tener en cuenta, se explican los objetivos por alcanzar para la sesión de clase y por ultimo hacemos el llamado alista o registro de asistencia. 2.1. Movilidad de orden sefalo-caudal buscando que el rango del movimiento sea amplio en cada uno de sus segmentos corporales. 10 repeticiones por cada segmento. 2.2. la lleva: dos deportista iniciaran las cogidas buscando apliar el rango de la cadema para atrapar a todos los participantes. se realizan 2 repeticiones. 2.3 estiramiento de orden caudal-cefalico. con intensidad de 10 segundos por segmento
CENTRAL	2.1 salto horizontal 2.2 Velocidad en 30 metros	60 MIN	Conos, cinta métrica, silbato, cronómetro y una superficie plana y lisa. cinta para marcar la salida y llegada de la prueba hidratacion y lagar acorde para realizar dichos ejercicios	2.1 salto horizontal 1. Se coloca una cinta métrica en el suelo y se traza una línea en el punto inicial. 2. Detrás de la línea se ubica la persona que va a realizar el salto el cual lo debe realizar sin carrera previa y realizando el salto con los dos pies. 3. De pie, con las puntas de los pies a la misma altura y separados aproximadamente una distancia similar a la anchura de los hombros; sin pisar la línea trazada en el suelo, realizar un salto adelante tratando de llegar lo más lejos posible. 4. Para la medición se tendrá en cuenta la distancia entre la línea de partida y el talón del pie que ha apoyado más retrasado. El compañero o compañera ayudante valorará si no se ha cometido ninguna falla que anule el salto, y medirá la distancia del salto en centímetros. 2.2 Velocidad en 30 metros Se colocan 4 conos para marcar las zonas del primer cono al segundo deben de existir mínimo entre 15 y 20 metros de distancia la cual llamaremos zona de impulso. Del segundo cono al tercero deben de tener 30 metros que llamaremos zona de carrera y por último un cono que se ubica a 5 metros del tercero que denominaremos zona de desaceleración. 2. Se deben ubicar un asistente para la toma de la prueba el cual va a indicar con una señal establecida (banderazo) cuando pasa por el punto de inicio de la toma del tiempo esta persona se ubica en el segundo cono. 3. El cronometrador se debe situar en la línea de meta, y activará el cronómetro a la señal de la persona que indica el paso situado al inicio de los 30 metros de carrera. 4. El deportista se ubicará en posición de salida alta, a unos 15 o 20 metros de la línea de cronometraje. A la señal del examinador, el ejecutante comenzará a correr lo más rápido
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 4. estiramientos estaticos 4.1 reflexion	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	4 se realizara por cada segmento 10 segundos de estiramiento para ejecutar 5 ejercicios que involucren todo el cuerpo con una repeticion para segmento. 4.1 Retroalimentar, conclusiones, comentarios y reflexiones de la sesion.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas Para Todos			PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		Versión: 0 Código:
			FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1
Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**20/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Fútbol de salón**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10:00AM**	**N° De Sesión:**	**64**	**N°. De Semana:**	13
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 a 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Medir capacidades ritmicas, flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla y coordinación motriz**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.recepción y bienvenida de los niños 1.1 objetivo de la clase(aprendizajes esperados) 1.2 llamado a lista 2. calentamiento general: 2.1 movilidad articular 2.2 activación 2.3 estiramiento	15 min	Escenario, petos o flags	1.se hace una bienvenida e introducción de los parámetros que se deben tener en cuenta, se explican los objetivos por alcanzar para la sesión de clase y por ultimo hacemos el llamado alista o registro de asistencia. 2.1. Movilidad de orden sefalo-caudal buscando que el rango del movimiento sea amplio en cada uno de sus segmentos corporales con intencidad de 12 segundos 2.2. flags: donde cada deportista sera congelado quitando la flag de su cintura y sera de vuelta al juego cuando uno de sus compañeros sea el unico en campo con esta. 2.3. Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales. con intensidad de 10 segundos.
CENTRAL	2.1 Flexibilidad (Sit and Reach) 2.2 capacidades rítmicas 2.3 coordinación motriz	60 MIN	banco sueco o cajón cinta para marcar cronometro silvato balon futsal ,futbol,baloncesto conos,pelota de tenis hidratacion	2.1 Flexibilidad (Sit and Reach) 1. Desde la posición de sentado y con las piernas extendidas en todo momento, tratar de llegar lo más lejos posible sin adelantar más una mano que la otra empujando el taco de madera con la punta de los dedos de las manos. 2. Los pies no se deben mover durante la prueba, y el movimiento del cuerpo y los brazos no ha de ser brusco. Las manos deben deslizarse hacia delante hasta el máximo que el ejecutante pueda. 3. Se realizarán dos o tres intentos sucesivos y se anotará el mejor. El test se mide en centímetros. 4. El intento será nulo si: Al llevar las manos adelante, se doblan las piernas separando las rodillas del suelo. Se avanzan las manos mediante rebotes del tronco o un movimiento rápido o brusco. Se avanzan las manos pegándolas a la madera y utilizando los dedos para llegar más lejos. • Una mano se adelanta más que la otra. 2.2 capacidades rítmicas 1. Manos boca arriba se prepara para dar la señal y empezar a tomar el tiempo 2. Se aplaude con las 2 manos la superficie (mesa). 3. Luego se aplaude a dos manos. 4. Nuevamente se colocan las dos manos sobre la superfic 5. Golpea una mano sobre la otra 6. Seguido de un chasquido de dedos con una mano
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 4. estiramientos estaticos 4.1 retroalimetacion	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	3 se realizara por cada segmento 10 segundos de estiramiento (flexion y extencion del cuello entrelazar las manos por la espalda y subirlas asta donde pueda o sienta el rango de estiramiento wells: flexion de cadera- tocarse los pies sin flexionar las rodillas plantiflexion apoyado en la pared. mariposa: sentado junta plantas de pies acercadolas al cuerpo) 3.1 Retroalimentacion, suguerencias y conclusiones sobre la sesion
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas Para Todos			PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		Versión: 0 Código:
			FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1
Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**21/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10:00 AM**	**N° De Sesión:**	**65**	**N°. De Semana:**	13
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 a 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Identificar, reconocer y comprender las emociones y las sensaciones corporales asociadas**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.recepción y bienvenida de los niños 1.1 llamado a lista 1.2 objetivo de la clasa 2. calentamiento general: 2.1 movilidad articular 2.2 activación	15 min	N/A	1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase. 2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar. (10 repeticiones cada uno). 2.2 Activación: Se lleva a cabo jugando " identifica el sonido" el niño tendrá que realizar tres diferentes movimientos cuando se identifique el mando .a- Caminar, b- Trotar, c- correr d- saltar con el mando z los niños deberán saltar de pierna derecha a la pierna izquierda hasta que se cambie el mando. Niño que se equivoque pagara penitencia. 2.3 - Para iniciar se mencionan las 5 emociones a traba-jar (alegrí a, tristeza, ira, miedo y sorpresa) y se les solicita a los NNA que realicen un gesto facial que co-rresponda a la emocio n. - Los NNA deben caminar o trotar en el espacio y en cuanto el formador diga una consigna, tienen que de-tenerse y dramatizar la accio n
CENTRAL	3.Dinamicas 3.1 juego a la lata 3.2. Arco completo	60 MIN	hidratacion	3.1 . El formador explica de manera virtual la actividad. Los niños y niñas debran aprenderse la cancion, y moverse al ritmo de la cancion: "A La lata al latero a la hija del chocolatero al pin al pon a la hija del conde Simón" los niños y niñas se van a ubicar en un espacio seguro y que no sea resbaloso. Cuando se esté cantando la primera parte del juego todos al tiempo saltan adelante y atrás y cuando canté La segunda parte saltaran hacia el lado derecho. 3.2.En primer lugar los niños y niños se colocan boca arriba sobre una superficie lisa y luego encogen las piernas para hacer una palanca para activar la espalda baja ahora echamos los brazos hacia atrás tratando de apoyar la palma de la mano contra el suelo de tal modo que los dedos apunten hacia la planta de los pies activa la espalda baja haciendo fuerza simultáneamente con los brazos y las piernas también puedes apretar con los lumbares y abdominales apretados tendrás una estructura más sólida y consistente una vez que hayas arqueado el cuerpo aguanta lo más que puedas en esa posición de 5 a 8 segundos y luego vuelve al lugar iniciar para repetir la secuencia. 3.3 A cada NNA se le asigna en secreto una emocio n, quienes la deben representar en silencio y caminan-do por todo el espacio, en cuanto el formador de la instruccio n "tristeza de 2 o 3 o 4 o 5 etc/ alegrí a de 2 o 3 o 4 o 5 etc/ ira de 2 o 3 o 4 o 5 etc/ miedo de 2 o 3 o 4 o 5 etc/sorpresa de 2 o 3 o 4 o 5 etc", los NNA deben buscar ra pidamente a quien este representan-do su misma emocio n, al completar el grupo deben gritar el nombre de la emocion Se hacen grupos de 5 NNA, quienes hacen carreras de un punto a otro cumpliendo con las consignas da-das y previamente informadas por el formador: Consignas: alegrí a-saltar, tristeza- gatear, miedo- an-dar de lado, sorpresa- saltando sobre una sola pier-na, ira- correr.
FINAL	4 estiramiento/vuelta a la calma 4 .1flexibilidad: estatica 4.2 retroalimentación	15 min	sabana o colchoneta	En parejas deben expresar y mencionar una situa-cio n que les cause la emocio n mencionada por el for-mador, ejemplo: el formador dice miedo, los nin os tienen que expresar con su rostro y cuerpo el miedo y luego cada uno menciona una situacio n que le haga sentir esta emocio n. - Para cerrar la actividad los NNA se sientan en cí rcu-lo y el formador debe expresar diferentes situaciones que generen emocio n y los NNA alzan la mano si se sienten identificados, ejemplo: a quien le produce alegrí a comer un helado, a quien le produce miedo tener bajas calificaciones en el colegio. 4 Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.realizaremos 10 repeticiones por segmento 4.1 Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas Para Todos			PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		Versión: 0 Código:
			FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1
Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO MESA
Fecha:	**23/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10:00AM**	**N° De Sesión:**	**66**	**N°. De Semana:**	14
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 a 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Ejercicio de las competencias socioemocionales sobre comunicación no verbal, emociones, empatía.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.recepción y bienvenida de los niños 1.1 objetivo de la clase(aprendizajes esperados) 1.2 llamado a lista 2. calentamiento general: 2.1 movilidad articular 2.2 activación 2.3 estiramiento	15 min	Escenario.	1.brevemente se hace una bienvenida e introducción de los parámetros que se deben tener en cuenta, se explican los objetivos por alcanzar para la sesión de clase y por ultimo hacemos el llamado alista o registro de asistencia. 2.1. La movilidad articular empieza en orden sefalo-caudal buscando que el rango del movimiento sea amplio en cada uno de sus segmentos corporales. (10 repeticiones cada uno). 2.2. Ponchados con balones sueves espuma se empieza a juagar los ponchado, con variantes como estapicio y jugadores que poncharan. 2.3. Los deportistas harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales.realizaremos este ejercicio
CENTRAL	Comunicación y manejo de emociones 2. Postura de la mariposa 2.1 Postura de la cobra 2.3 Postura del camello 2.4 La postura del árbol 2.5La postura de la vela	60 MIN	Esceario, Hidratación, salto colchoneta	2 Los NNA tendrán que contar con el apoyo de su compañero o acudiente , este deberá dibujarle una figura o forma de un objeto sobre su espalda, el NNA deberá plasmarlo en un papel de la manera más parecida al objeto que el adulto le esta dibujando en su espalda, sin expresar nada de manera verbal, el reto es lograr dibujarlo lo más parecido al objeto escogido. Posteriormente se pide que cambien de rol y que sea el NNA el que le dibuja a su familiar o acudiente el objeto que escogío para que sea dibujado. 2 Nos sentaremos al estilo indio, apoyando las plantas de los pies una contra otra, a continuación nos agarreremos con las manos los pies y moveremos las rodillas de arriba a abajo como si aleteásemos. La espalda debe estar recta. 2.1 La postura de la cobra nos recuerda a una serpiente con la cabeza levantada. Este ejercicios lo deben hacer solo los niños que no padezcan problemas de lumbares o espalda. 2.2 Nos tumbaremos en el suelo y apoyaremos las manos a la altura de los hombros, estirando los brazos todo lo que podamos sin hacernos daño en la espalda. Mantendremos la mirada hacia arriba. Mantendremos la postura entre 30 y 40 segundos. 2.3 Debemos echar hacia atrás el cuerpo hasta tocarnos con las manos los talones. Apoyaremos nuestro cuerpo en los talones para poder estirar toda la parte delantera del cuerpo. La mirada debe ser hacia arriba. Podemos regular la intensidad de nuestro estiramiento, y si no podemos llegar hasta las piernas, nos echaremos simplemente atrás con las manos en las lumbares. Se puede estirar un brazo hacia arriba, como tocando al techo y mantener el equilibrio durante 40 segundos. 2.4 Primero se hace con una pierna y luego con la contraria, y se debe mantener la postura durante 40 segundos con cada pierna. 2.5 La postura de la vela es una postura invertida, eso quiere decir, que tendremos la cabeza más baja que el cuerpo. Para subir las piernas es mejor doblarlas hacia el pecho, y desde allí, estirarlas hacia arriba. Nos ayudaremos con los antebrazos apoyados en el suelo. Mantener la postura 40 segundos.
FINAL	estiramiento/vuelta a la calma 4 flexibilidad: estatica 4.1 retroalimentación	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	4 Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(10 segundos cada uno). 4.1 Retroalimentación, comentarios y conclusiones de la sesion.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas Para Todos				PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social	Versión: 0 / Código:
				FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**24/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10:00 AM**	**N° De Sesión:**	**67**	**N°. De Semana:**	14
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 a 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.recepción y bienvenida de los niños 1.1 objetivo de la clase(aprendizajes esperados) 1.2 llamado a lista 2. calentamiento general: 2.1 movilidad articular 2.2 activación 2.3 estiramiento	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación,	1.brevemente se hace una bienvenida e introducción de los parámetros que se deben tener en cuenta, se explican los objetivos por alcanzar para la sesión de clase y por ultimo hacemos el llamado alista o registro de asistencia. 2.1. La movilidad articular empieza en orden sefalo-caudal buscando que el rango del movimiento sea amplio en cada uno de sus segmentos corporales. (10 repeticiones cada uno). 2.2. Ponchados con balones sueves espuma se empieza a juagar los ponchado, con variantes como estapicio y jugadores que poncharan. 2.3. Los deportistas harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales.realizaremos este ejercicio
CENTRAL	2 Realizar tres (3), saltos con obstáculos (libros) Y en el menor tiempo posible 21. jamping jack 2.2 sentadilla con balon 2.3 El escalador 2.4. Saltos en cuerda	60 MIN	Escenario Hidratación, cuerda para salto 5 libros, Cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente	2 Realizar tres (3), saltos con un obstáculo (libro), comenzando con 3 obstáculos (libros), y terminar con 5 obstáculos (libros). Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. 2.1 jamping jack, realizaremos este movimiento a una intensidad moderada. 5x de 40 '' descanso de 20'' entre repeticion. 2.2.Sentadilla con balon : Se separan las piernas y se baja, flexionando la rodilla mientras se estiran los brazos con el balon (pelota medias cojin) hasta que la cadera queda a la altura de las rodillas. intensidad un poco duro. 4/ 15x descandos de 20'' entre serie. 2.3. El escalador. el cuerpo debe estar alineado de pies a cabeza, pondremos las manos en el piso y la idea es elevar una rodilla hacia el frente mientras la otra pierna esta extendida generando el apoyo de todo el cuerpo. intensidad un poco duro. 10x de 20'', descanso entre repeticion de 10'' : corremos en un mismo puesto rapidamente agregando movimiento de brazos y alternando la intesidad de trabajo 2.4. Realizar la mayor cantidad de saltos en un minuto en la cuerda, se saltara a un pie, a dos pies cuando el entrenador lo indique. intensidad un poco duro. 4/ maximas repeticiones en 1´´, se descansa 25'' despues de cada repeticion.
FINAL	4 estiramiento/vuelta a la calma 4.1 flexibilidad: estatica 4.2 retroalimentación	15 min	escenario Hidratación	4 Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.realizaremos 10 repeticiones por segmento 4.2 Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas Para Todos			PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		Versión: 0 Código:
			FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1
Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	Francisco Lozano Camargo
Fecha:	**25/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	San Juan de Rioseco
Hora:	**10:00am**	**N° De Sesión:**	**68**	**N°. De Semana:**	14
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 a 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.recepción y bienvenida de los niños 1.1 objetivo de la clase(aprendizajes esperados) 1.2 llamado a lista 2. calentamiento general: 2.1 movilidad articular 2.2 activación 2.3 estiramiento	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto	1.brevemente se hace una bienvenida e introducción de los parámetros que se deben tener en cuenta, se explican los objetivos por alcanzar para la sesión de clase y por ultimo hacemos el llamado alista o registro de asistencia. 2.1. La movilidad articular empieza en orden sefalo-caudal buscando que el rango del movimiento sea amplio en cada uno de sus segmentos corporales. (10 repeticiones cada uno). 2.2. Ponchados con balones sueves espuma se empieza a juagar los ponchado, con variantes como estapicio y jugadores que poncharan. 2.3. Los deportistas harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales.realizaremos este ejercicio
CENTRAL	2 Realizar tres (3), saltos con obstáculos (libros) Y en el menor tiempo posible 21. jamping jack 2.2 sentadilla con balon 2.3 El escalador 2.4. Saltos en cuerda	60 MIN	escenario Hidratación, cuerda para salto balon medias 1 valde	2 Realizar tres (3), saltos con un obstáculo (libro), comenzando con 3 obstáculos (libros), y terminar con 5 obstáculos (libros). Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. 2.1 jamping jack, realizaremos este movimiento a una intensidad moderada. 5x de 40 '' descanso de 20'' entre repeticion. 2.2.Sentadilla con balon : Se separan las piernas y se baja, flexionando la rodilla mientras se estiran los brazos con el balon (pelota medias cojin) hasta que la cadera queda a la altura de las rodillas. intensidad un poco duro. 4/ 15x descandos de 20'' entre serie. 2.3. El escalador. el cuerpo debe estar alineado de pies a cabeza, pondremos las manos en el piso y la idea es elevar una rodilla hacia el frente mientras la otra pierna esta extendida generando el apoyo de todo el cuerpo. intensidad un poco duro. 10x de 20'', descanso entre repeticion de 10'' : corremos en un mismo puesto rapidamente agregando movimiento de brazos y alternando la intesidad de trabajo 2.4. Realizar la mayor cantidad de saltos en un minuto en la cuerda, se saltara a un pie, a dos pies cuando el entrenador lo indique. intensidad un poco duro. 4/ maximas repeticiones en 1´´, se descansa 25'' despues de cada repeticion.
FINAL	4 estiramiento/vuelta a la calma 4.1 flexibilidad: estatica 4.2 retroalimentación	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	4 Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.realizaremos 10 repeticiones por segmento 4.2 Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas Para Todos	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**26/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10:00 AM**	**N° De Sesión:**	**69**	**N°. De Semana:**	14
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 a 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.recepción y bienvenida de los niños 1.1 objetivo de la clase(aprendizajes esperados) 1.2 llamado a lista 2. calentamiento general: 2.1 movilidad articular 2.2 activación 2.3 estiramiento	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto	1.brevemente se hace una bienvenida e introducción de los parámetros que se deben tener en cuenta, se explican los objetivos por alcanzar para la sesión de clase y por ultimo hacemos el llamado alista o registro de asistencia. 2.1. La movilidad articular empieza en orden sefalo-caudal buscando que el rango del movimiento sea amplio en cada uno de sus segmentos corporales. (10 repeticiones cada uno). 2.2. Ponchados con balones sueves espuma se empieza a juagar los ponchado, con variantes como estapicio y jugadores que poncharan. 2.3. Los deportistas harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales.realizaremos este ejercicio
CENTRAL	2 habilidades 2.1 Rebotando la pelota 2.2 lanzamiento de tiro al blanco 2.3 correr según color asignado 2.4 sentadillas con balón	60 MIN	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto roollos de papel higienico	2 Realizar 6 rollos, con la mejor técnica posible de la gimnasia Y en el menor tiempo posible. Empieza con las piernas separadas y el cuerpo derecho. Haz una parada de manos y luego una pausa. En vez de mover las piernas para terminarla, dobla los brazos y baja el cuerpo hacia el suelo, luego mete la cabeza y haz los movimientos de un rollo adelante. Termina con una posición de pie con las manos sobre la cabeza. Y repite el movimiento hacia atrás y esto lo va a realizar 4 veces más. Para un total de 3 rollos adelante y 3 rollos atrás. .2.1 el niño tendrá la pelota con sus dos manos, empezara a desplazarla por las diferentes zonas de contacto utilizadas en el deporte, luego empezara a hacerla rebotar con cada uno de estos sin que la pelota se caiga, la idea es alcanzar el mayor numero de rebotes. Intensidad suave.4 series de de 10 repeticiones , descanso entre serie de 15 segundos 2.2 colocamos el balde a una distancia de 2 metros y medio y trazamos una línea con los rollos de medias vamos a tirar y tratar que las medias ingresen al balde, 4 series de de 10 repeticiones , descanso entre serie de 15 segundos cuando erras 1 lance debes hacer un burpit. 2.3 pedimos a nuestros padres que coloquen 4 hojas de colores pegadas al piso y vamos a desplazarnos en la dirección y el color que elija nuestro profe, 4 series de de 10 repeticiones , descanso entre serie de 15 segundos cada vez que regrresemos a nuestro lugar de inico gritamos con fuerza si puedo. 2.4 sentadillas con balón: realizamos la sentadillas y el balón lo tenemos ubicado en las manos realizamos la sentadilla y al subir lanzamos el balón hacia arriaba de nuestra cabeza retornando a las sentadillas, el balón lo llevamos del punto a al punto b y nos regresamos sin nada haciendo el ejercicio, luego volvemos con el mismo movimiento para dejar el balón en el punto a. 4 series de de 10 repeticiones , descanso entre serie de 15 segundos
FINAL	4 estiramiento/vuelta a la calma 4.1 flexibilidad: estatica 4.2 retroalimentación	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	4 Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.realizaremos 10 repeticiones por segmento 4.2 Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas Para Todos	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**27/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Fútbol de salón**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**10:00AM**	**N° De Sesión:**	**70**	**N°. De Semana:**	14
Grupo:	**A**			**Edades:**	6 a 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Identificar, reconocer y comprender las emociones y las sensaciones corporales asociadas**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	0
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.recepción y bienvenida de los niños 1.1 objetivo de la clase(aprendizajes esperados) 1.2 llamado a lista 2. calentamiento general: 2.1 movilidad articular 2.2 activación 2.3 estiramiento	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto	1. brevemente se hace una bienvenida e introducción de los parámetros que se deben tener en cuenta, se explican los objetivos por alcanzar para la sesión de clase y por ultimo hacemos el llamado alista o registro de asistencia. 2.1. Los niños comienzan su movilidad articular en el puesto desde el tren superior al tren inferior buscando que el rango del movimiento sea amplio en cada uno de sus segmentos corporales. (10 repeticiones cada uno) 2.2. Con un familiar de la casa, uno de los dos va a ser que es de barro y el compañero lo moldea a su gusto para hacer un muñeco. lo puede hacer sentado, de pie, con los brazos torcidos, sacando la lengua, etc. hay cambio de papeles a la señal. 2. Por parejas, uno persigue a otro y cuando el perseguido se para el perseguidor se detiene en la misma posición. A la señal, cambio de papeles. 2.3. Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales.realizaremos este ejercicio durante 3 min con 30 segundos de descanso .
CENTRAL	2 transferencias o traslados de un objeto. 2.1 Generar procesos de identificación gru-pal teniendo en cuenta aspectos de sí mismo que marcan la diferencia con el otro.	60 MIN	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto cuerda	2 Los NNA hacen un cí rculo y cantan y hace mí mica del siguiente estribillo: Don Chucho tiene un chino, que le saluda achí , achí , achí . Se rí e achí , achí , achí . Baja achí , achí , achí . Sube achí , achí , achí . Baila achí , achí , achí . Pelea achí , achí , achí , Se pueden agregar otras expresiones con los movimientos, representan-do un chino con gestos graciosos. - Los NNA tomados de las manos giraran en cí rculo cantando: Y si tienes muchas ganas de reí r, ¡Ja! ¡Ja!. Y si tienes la ocasio n y si no hay oposicio n, no te que-des con las ganas de reí r, ¡Ja!, ¡Ja! ¡Y si tienes muchas ganas de cantar, la la la!, y si tienes la ocasio n y si no hay oposicio n, no te quedes con las ganas de cantar, la, la, se continu a reemplazando la accio n: aplaudir, silbar, zapatear. 2.1 Se divide el grupo en dos mixtos, los primeros reci-ben el nombre de policí as y los segundos de bombe-ros, cada grupo debe resolver unos retos en el menor tiempo posible, estos retos son socializados por el formador. Retos: • Organizar una porra (cancio n), que represente al grupo. • El equipo que recoja mayor cantidad de basura del escenario, rocas o palos si no se evidencia ba-sura. • Pasar por una pista de obstaculos diseñada por el formador. El formador contabiliza el tiempo y determina cual grupo es el ganador, importante la reflexio n frente a la igualdad de ge nero mostrando que cualquier per-sona puede ocupar un cargo como el de policí a o bombero.
FINAL	4 estiramiento/vuelta a la calma 4.1 flexibilidad: estatica 4.2 retroalimentación	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	Los NNA se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separados por 2 metros. El formador tira al centro un zapato, si cae bocabajo, los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra de-ben reí r muy fuerte; si cae bocarriba, es al reve s. Los que rí en cuando deben de estar serios, salen de la fi-la y se repite el juego. 4 Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. (10 repeticiones cada uno). 4.1 Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:**	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO M
Fecha:	**11/3/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**11:11:40AM**	**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	8
Grupo:	**B**			**Edades:**	10 A 12 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o	**Desarrollar fuerza y resistencia mediante el gesto de la parada de manos**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA A LOS NIÑOS 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 2. CALENTAMIENTO GENERAL 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR	10 MINUTOS	Espacio libre de objetos u obstáculos	1. Se reunen a los NNA y se les socializa el programa y las metas por alcanzar durante la sesión de clase,luego de eso se hace el llamado a lista y se procede al calentamiento. 2. Se realiza una movilidad articular de manera caudoendefalica para su posterior activación (tobillos,rodillas,cadera,muñecas,hombros,cuello),(10 repeticones por cada articulación).
CENTRAL	1. PARADA DE MANOS	20 MINUTOS	colchoneta, alfombra, cobija y/o tapete.	el deportista de dispondra a realizar la parada de manos con su debido paso a paso Paso 1 Empiece con una flexión hacia adelante. Paso 2 Presione las palmas firmemente en el piso a un pie y medio frente a sus pies, bajo los hombros a la misma separación de éstos. Paso 3 Levante la pierna izquierda hacia arriba estirándose sobre el metartarso derecho Paso 4 Comprometa los omóplatos en el ejercicio y presione con las puntas de los dedos de las manos para lograr estabilidad. (dicho trabajo debrea se realizado en compañia de un adulto responsable). el ejercicio debera ser repetitivo hasta lograr un avance en el desempeño del deportista.
FINAL	1. VUELTA A LA CALMA 2. FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA 3. REFLEXION	10 MINUTOS	Espacio libre de objetos u obstáculos	1.Se realiza una caminata X2 min suave por todo el lugar para bajar la frecuencia cardíaca. 2. Iniciamos un estiramiento estático y dinámico de todos los segmentos del cuerpo (10 seg por cada segmento del cuerpo). 3. Sensaciones sobre la sesión de clase.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	LOS EJERCICIOS DENTRO DE LA SESION DEBEN ESTAR BAJO LA COMPAÑÍA DE UN ADULTO RESPONSABLES			

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

	PROCESO:	Versión: 0
El deporte es de todos Mindeporte	Fomento al Desarrollo Humano y Social	Código:
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO M
Fecha:	**10/21/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**baloncesto**	**Municipio:**	VIANI
Hora:		**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	9
Grupo:	**B**			**Edades:**	10 A 12 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Desarrollo de la expresion corporal mediante el baile y trabajo aerobico.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1. Llamado a lista 1.2 objetivo de la clase 2. movilidad articular 2.1 activacion	10 MINUTOS	balon	1. se realiza el respectivo llamado a lista 1.2 se socializa el objetivo de la clase 2. movilidad articular de maneja cefalocaudal. iniciando desde el cuello, muñecas, codos, hombros, cintura, rodillas, tobillos. realizando movimientos de cada articulacion hacia los dos sentidos 10 segundos cada uno. 2.1 trote en diferentes orientaciones por
CENTRAL	1. Zumba 2. Dribling	1. 13 MINUTOS 2. 7 MINUTOS	Balon	1. zumba: cada deportista debera seguir en tiempo real la secuencia de ejercicios ritmicos, de equilibrio y acoplamiento, diriguidos por el formador de tal forma que fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile. 2. se mepezara a rebotar el balon contra el suelo de forma continua, con la mano habi y de estaticamente, de forma continua, por un lapso no mayor a 45 segundo o a la perdida del control, presentando semi flexion de rodillas, piernas abiertas a la altura de los hombros y espalda recta, de varias repeticiones se realizara el ejercicio de forma dinamica caminando del punto A al punto B, presentando variantes como cambios de mano,ritmo de trabajo y desplazamientos.
FINAL	1. vuelta a la calma y estiramientos 2. retroalimentacion	10 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	1. estiamientos de todos los grupos musculares del tren infeior y superior manteniendo el estiamientos 15 segundos para cada segmento. 2. opiniones sobre la sesion de manera abierta y constructiva.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:**	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO M
Fecha:	**11/5/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**11-11:40**	**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	10
Grupo:	**B**			**Edades:**	10 A 12 AÑOS
Objetivo de la Clase	Desarrollar la resistencia mediante circuito cerrrado			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (identificacion corporal) 2. CALENTAMIENTO GENERAL: 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN 2.3 ESTIRAMIENTO	10 minutos	ESPACIO LIBRE	1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase. 2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar. REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD 2.2 Se escogen dos o tres NNA, quienes sera n los brujos y las brujas, a cada uno se les da una pelota la cual reemplaza una barita ma gica, en un determinado espacio los brujos deben ponchar a sus compan eros, al NNA que pinche debe representar un animal que el brujo le haya indicado hasta que se termine el jue-go o se cambie de brujos, se pueden realizar varias repeticiones. 2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad
CENTRAL	1, fuerza de resistencia 2.potencia con peso	1. 12minutos 2. 8minutos	ESPACIO LIBRE	1.CIRCUITO por estaciones, las cuales son A) saltos laterales a pie junto y continuos. B) abdominales superiores. C) skipping D) flexiones de codo. E) saltos al pecho con pie junto. F) Tijeras en 4 apoyos G) sentadilla con salto. Cada estacion contara con 45 segundo de duracion y micro pausas en el cambio de ejercicio. 2.POTENCIA CON PESO: El deportista debera transportar bolsas con peso que no superen los 2kilos, por 4 puntos demarcados el linea recta, el peso debera ser llevando al punto siguiente, dejandolo alli, volviendo de nuevo a la salida y llegar nuevamente al peso para transportarlo al punto siguiente y asi consecutivamente. se realizaran 3 intervalos en la sesion para hidratar.
FINAL	1 ESTIRAMIENTO ESTATICO 2. RETROALIMENTACION	10 minutos	ESPACIO LIBRE	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. (1 serie por 12 segundos) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:**	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO M
Fecha:	**11/6/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**11-11:40AM**	**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	10
Grupo:	**B**			**Edades:**	10 A 12 AÑOS
Objetivo de la Clase	**Generar procesos de identificación grupal teniendo en cuenta aspectos de sí mismo que marcan la diferencia con el otro.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 2. CALENTAMIENTO GENERAL: 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN 2.3 ESTIRAMIENTO 2.3 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	**1.** Saludo de Bienvenida. 1.1 llamado a lista 1.2 Se realiza Socializacion del objetivo de la clase 1.3 Normas psicosociales: Para el buen desarrollo de la sesion se establecen las siguientes normas: hablar siempre con respeto a los compañeros y formador, en las explicaciones debemos estar atentos y en silencio. 2. **Estiramiento**: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD **1.3. Actividad Fase inicial:** Se pone una musica animada, los NNA deben bailar y saltar por todas partes, una vez se pare la mu sica los nin os deben acostarse en el piso y las nin as deben
CENTRAL	SESION 7 ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GENERO I	20 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	**Fase central** El formador asume el papel del rey, mientras el gru-po debe acatar las o rdenes que este brinde, en primera medida se ordenan varias actividades deportivas por genero, asegurando que estas actividades sean las mismas, ejemplo, el rey manda que todas las nin as deben dar 10 en el espacio en el que se encuentran, posteriormente, la siguiente orden debe ser, el rey manda que todos los niños deben dar 10 vueltas tambien en el espacion, cuando se hayan realizado dos actividades por genero, se da una orden de manera mixta, el rey ordena que todos los NNA deben hacer 5 cuclillas, así sucesivamente, el formador puede alternar entre ordenes por genero o mixtas. Se debe tener en cuenta que las actividades deben ser las mismas, ya que procura reconocer los procesos de igualdad y equidad.
FINAL	ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA FASE FINAL SESION RETROALIMENTACIÓN	10 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	1.Estiramiento estatico de los grupos musculares implicados en la sesion: cuadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. **1.2.Fase final:** Se pide al grupo que se tomen de la mano de manera intercalada nin o, nin a, mientras se van enrollando como la pin a, para desenvolverse cada participante tiene que quitar al compan ero que le sigue, para ello, tiene que indicar una cualidad del ge nero al cual per-tenece su compan ero(a), inicia el formador plantean-do un ejemplo. El formador hace la reflexion reconociendo la manera en que cada grupo tomo las decisiones y realiza-ron las tareas asignadas **1.3.** Retroalimentación de los aspectos a
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:**	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO M
Fecha:		**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:		**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	10
Grupo:	**B**			**Edades:**	10 A 12 AÑOS
Objetivo de la Clase	Desarrollar la resistencia mediante circuito cerrrado			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (identificacion corporal) 2. CALENTAMIENTO GENERAL	10 minutos	ESPACIO LIBRE	1. Se dara inicio a la actividad llamando a lista 1.2Socializar el tema a realizar en la sesion de clase 1.3 Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2.1El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo) duracion de 10 segundos por segmento 2.2 los deprtistas haran rotacion de hombros de forma alternada, extension y flexion de codo, desplazamientos cortos en trote, laterales, taloneo con duracion de 30 segundo por ejercicio.
CENTRAL	1. ROLLO 2. MOSQUITO	1. 10 MINUTOS 2. 15 MINUTOS	COLCHO Y/O COLCHONETA	1. ROLLO: Iniciando con un apoyo de las manos en el suelo, el movimiento es continuo con el rodamiento de la espalda desde la región cervical pasando por la zona dorsal y lumbar y finalizo recuperando la posición de pie.se ejecuta el giro sobre el eje transversal del cuerpo. (4 series de 4 repeticiones). 2.MOSQUITO:La cabeza y ambas manos deberan formar un triángulo. Para realizar la postura de mosquito el deportista debera realizar lo siguiente Paso 1: Colócar en seis apoyos pies, rodillas y manos. Paso 2: Apoya la cabeza y los brazos al lado de las rodillas, con las manos apoyadas en el piso, en línea con tus hombros. Paso 3: Flexiona los brazos y gira los codos hacia afuera. Paso 4: Apoya las rodillas en tus antebrazos, sostén la posición en equilibrio. realizar cada paso en una repeticion y de forma paulatina para evitar mareos, porteriormente 4 repeteicones con pausa intermedias.
FINAL	1 ESTIRAMIENTO ESTATICO 2. RETROALIMENTACION	10 minutos	ESPACIO LIBRE	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. (1 serie por 12 segundos) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:**	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO M
Fecha:		**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:		**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	10
Grupo:	**B**			**Edades:**	10 A 12 AÑOS
Objetivo de la Clase	desarrollar la resistencia anaerobica y fuerza.			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (identificacion corporal) 2. CALENTAMIENTO GENERAL: 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN 2.3 ESTIRAMIENTO	10 minutos	ESPACIO LIBRE	1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase. 2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar. cada ejercicio tiene una intensidad de 10 segundos. 2.2 Se escogen dos o tres NNA, quienes sera n los brujos y las brujas, a cada uno se les da una pelota la cual reemplaza una barita ma gica, en un determinado espacio los brujos deben ponchar a sus compan eros, al NNA que pinche debe representar un animal que el brujo le haya indicado hasta que se termine el jue-go o se cambie de brujos, se pueden realizar varias repeticiones. 2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad
CENTRAL	1. ESTACIONES DE RESISTENCIA.	20 minutos	RECIPIENTE	1. PLANCHA: el deportista estara boca abajo, sosteniendo su cuerpo con punta de pies y antebrazos, pelvis alta y abdomen contraido, resistiendo y manteniendo la posicion (5 repeticiones de 3 segundo) 2. LEVANTAMIENTO: en posicion fundamental el deportista levantara con sus brazos un peso adicional ubicado en alguna caneca que no supere los 3 kilos, realizando dicho gesto con adbomen contraido, espalda erguida y rodilla semi-flexionada. (2 series de 25 repeticiones 3. SALTA: con espalda erguida, manos en la cintura, piernas separadas, el deportista hara saltos continuos por 1,30 minutos, llevando la potencia de tren inferior al maximo. 4. BURPPIES: el deportista hara dos series de 7 repeticiones. se realizaran pausas de recuperacion completa entre cada ejercicio y la debida hidratacion.
FINAL	1 ESTIRAMIENTO ESTATICO 2. RETROALIMENTACION	10 minutos	ESPACIO LIBRE	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. (1 serie por 12 segundos) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:**	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO M
Fecha:		**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:		**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	10
Grupo:	**B**			**Edades:**	10 A 12 AÑOS
Objetivo de la Clase	APLICACIÓN DE LA ORIENTACION MEDIANTE EJERCICOS TECNICOS DEL DEPORTE.			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (identificacion corporal) 2. CALENTAMIENTO GENERAL: 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN 2.3 ESTIRAMIENTO	10 minutos	ESPACIO LIBRE	1. Se reunen a los NNA y se les socializa el programa y las metas por alcanzar durante la sesión de clase,luego de eso se hace el llamado a lista y se procede al calentamiento. 2. Se realiza una movilidad articular de manera caudoendefalica para su posterior activación (tobillos,rodillas,cadera,muñecas,hombros,cuello),(10 repeticones por cada articulación). 2.El deportistas se desplazara por el escenario trotando, y aumentando la intencidad desl desplazamiento, segun lo indique el formador.
CENTRAL			BALON BOTELLA	1. POSICION FUNDAMENTA/ DRIBLING: en dicha posicion el deportitas tendra dominio de balon, con cada 5 revotes debera para el balon a la otra mano, sin perder el control, realizando el ejercicio de forma continua, luego debera pasar el balon por la parte posterior del cuerpo, haciendo que este cruce por debajo de los gluteos. 2. REBOTE A DOS MANOS. el deportista debera ubicar una botella platica grande delante de el, en posicion f, y dribling hara que el balon pase de lado a lado sin generar contacto con la botella; al momento de desplazar el balon de un lado a otro el deportista debera tomar el balon por un lado para cambiarlo de costado antes de hacer el sigiente revote para el cambio de mano. 3. REBOTE A UNA MANO: se realiza la misma base del ejercicio anterio, solo que estaba vez a una sola mano (la mas habil) desplazando el balon de un lado a otro sin perderlo en lo posible, se mantiene la mano lo mas abierta posible para mejor agarre. A medida de que los ejercicios avancen se debera emplear mayor fueza hacia el balon y seguir controlando de manra adecuada. se
FINAL	1 ESTIRAMIENTO ESTATICO 2. RETROALIMENTACION	10 minutos	ESPACIO LIBRE	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: deltoides, biceps, triceps, pectorates, subescapular tren superior. (1 serie por 12 segundos) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:**	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO M
Fecha:	**11/12/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**11-11:40AM**	**N° De Sesión:**		**N°. De Semana:**	10
Grupo:	**B**			**Edades:**	10 A 12 AÑOS
Objetivo de la Clase	**Generar procesos de identificación grupal teniendo en cuenta aspectos de sí mismo que marcan la diferencia con el otro.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NA
				Tipo de Discapacidad:	NA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 2. CALENTAMIENTO GENERAL: 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN 2.3 ESTIRAMIENTO 2.3 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	1. Saludo de Bienvenida. 1.1 llamado a lista 1.2 Se realiza Socializacion del objetivo de la clase 1.3 Normas psicosociales: Para el buen desarrollo de la sesion se establecen las siguientes normas: hablar siempre con respeto a los compañeros y formador, en las explicaciones debemos estar atentos y en silencio. 2. **Estiramiento**: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD **1.3. Actividad Fase inicial la orden del formador**: Cuando diga azul los niños deberan trotar por el espacio y las niñas deberan saltar en el puesto, cuando los el formador diga rojo los niños deberan saltar en el puesto y las niñas trotar por el espacio, cuando diga verde todos los niños y niñas deberan trotar por le espacio y cuado diga morado todos deberan saltar.
CENTRAL	ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GENERO II	20 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	**Fase central** Los NNA deberan representar: POLICIAS, ENFERMER@S. desempeñar el rol y cada una de las funciones que el formardor ordenes: Los niños seran los policias y las niñas seran enfermeras. El formador ordena una funcion a cada grupo que los policias deben capturar a un hombre o mujer de su casa y traerlo frente a la camara, deberan conseguir un objeto, simbolo y demas que represente la institucion. y las niñas deberan atender a una persona de su casa como si fuera un paciente, y de igaul manera el formador ordenara con seguir diferentes objetos q representen a la institucion. las cuales deben cumplir en el menor tiempo posible. y luego cambio de roles las niñas son policias y los niños enfermeros. por ultimo los niños y niñas deberan marchar como policias
FINAL	ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA FASE FINAL SESION RETROALIMENTACIÓN	10 MINUTOS	ESPACIO LIBRE	**1**.Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. **1.2**.**Fase final:** Los NNA deberan en una hoja de papel. escribir las dunciones domesticas de su casa. las que cumple(PAPA, MAMA, HIJO) junto con el formador se hara una reflesion sobre estas funciones y acordar las funciones que podemos desarrollar en lugar de los dema s **1.3.** Retroalimentación . se desarrolla diferente preguntas a los NNA de que funciones puenden llegar ellos a desarrollar ayudando a sus padres..... aspectos a mejorar como hijos
OBSERVACIONES Y EVALUACION		RETROALIMENTACION: ¿EN NUESTRA FAMILIA EL ROL DE LIDER QUIEN LO TIENE?, ¿QUE PODEMOS PARA LLEGAR A TENER UN ROL EN NUESTRA FAMILIA? ¿COMO PODEMOS APORTAR AL ROL DE LIDER CUANDO NUESTRO ESTEREOTIPO NO ESTA LIGADO AL LIDERAZGO.?		

		PROCESO:			**Versión: 0**
		Fomento al Desarrollo Humano y Social			**Código:**
		FORMATO:			
		Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos			Página 1 de 1
Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICOO RUBIO
Fecha:	**17/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Bloncesto**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**12:00m**	**N° De Sesión:**	**61**	**N°. De Semana:**	**13**
Grupo:	**B**			**Edades:**	**10-12**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**IDENTIFICAR LAS CONDICIONES DE CRECIMIENTO A PARTIR DE LA MEDICION DE LA ESTATURA Y PESO DE LOS NNA**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.Recepcion y bienvenida de los NNA 1.1Llamado a lista. 1.2 objetivo de la clase 2 calentamiento 2.1 (skipping con rodillas arriba) 2.2 saltar cuerda	15 min	ESCENARIO, LAZO	1. Dar inicio a la actividad llamando a lista socializando el tema a realizar en la sesión de clase 2.1 Realizar skipping: Elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada, coordinando el braceo. con intensidad no mayor a 20 segundos 2.2 Salta sobre la cuerda a pie junto a intencidad media. Mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto, con aunmento progresivo de la intencidad. 2.3 Realizar ya movilidad articular de manera cefalocaudal haciendo 12 segundoss por cada segmento.
CENTRAL	2 TEST ANTROPOMÉTRICOS 2.1 Peso 2.2 Talla	60 MIN	ESCENARIO, BASCULA Y METRO	2.1 TIEMPO ESTIMADO PARA 30 MIN 1. Colocar la báscula en un sitio limpio y plano luego de verificar que se encuentre correctamente calibrada y en funcionamiento. 2. El niño o adolescente se debe encontrar con la menor cantidad de ropa posible (pantaloneta y camiseta). 3. Se tomará en kilogramos situando al sujeto en el centro de la plataforma, descalzo, relajado, recto y erguido. 4. Si la balanza es mecánica, ubique las piezas móviles o verifique la posición de la aguja a fin de obtener el peso exacto o si es electrónica o digital, simplemente lea el resultado. 5. Registre el peso exacto obtenido en kilogramos con una aproximación de 50 a 100 gramos, según la sensibilidad del equipo. 6. Baje al niño de la balanza. 2.2 TIEMPO ESTIMADO 30 MIN 1. Se tomará la talla en centímetros, poniendo el tallímetro o el centímetro sobre la superficie más alta de la cabeza. 2. Ponga el tallímetro sobre una superficie plana, contra la pared que no tenga guardaescobas, asegúrese de que quede fijo y dibuje las marcas donde deben ubicar los pies. 3. Situé el niño en el tallímetro, verifique que no tenga adornos en la cabeza y sin zapatos; los pies sobre las plantillas, en posición erguida, con los talones juntos, las rodillas sin flexionar y contra la tabla vertical (parte posterior) del tallímetro. Tenga en cuenta que hay niños o niñas con dificultad para juntar totalmente los pies. 4. Compruebe que la parte de atrás de los talones, las pantorrillas, los glúteos, la espalda y la cabeza toquen la tabla vertical y que los talones no estén elevados. Los brazos deben colgar libremente a los lados del tronco con las palmas dirigidas hacia los muslos. 5. Verificar que la cabeza se encuentre en el plano de Frankfort (los oídos se alinean con los ojos formando una línea recta horizontal como lo muestra la imagen). 6. Verifique que la posición del NNA esté correcta. Sin moverlo, lea rápidamente el valor que marca la pieza móvil. Realice la lectura ubicándose frente a la pieza móvil que indica la medida. Anote el valor de la medida con una aproximación de 0.1 cm.
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estáticos 3.1 retroalimentacion.	15 min	ESCENARIO	3 Se realizara por conjunto muscular 15 segundos de estiramiento estatico Estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de cuádriceps, estiramiento del flexor de cadera, estiramiento del dorsal ancho, estiramiento de tronco medio, (hombros, pecho, brazo y espalda), estiramiento de cuello, 3.1 Socializar el tema visto, retroalimentar, opiniones sugerencias.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**18/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**12:00M**	**N° De Sesión:**	**62**	**N°. De Semana:**	**13**
Grupo:	**B**			**Edades:**	**10-12**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco y la Fuerza-Resistencia.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.Recepcion y bienvenida de los NNA 1.1Llamado a lista. 1.2 objetivo de la clase 2 calentamiento 2.1 (skipping con rodillas arriba) 2.2 Trote	15 min	ESCENARIO	1. Dar inicio a la actividad llamando a lista socializando el tema a realizar en la sesión de clase 2.1 Realizar skipping: Elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada, coordinando el braceo. 2.2 El deportitas tendra desplazamientos libres torotando donde se maneran variendad de intencidades 2.3 Realizar ya movilidad articular de manera cefalocaudal haciendo 12 segundos por cada segmento.
CENTRAL	2 RESISTENCIA 2.1 Abdominales en 30 segundos 2.2 Flexiones de codo en 30 segundos	60 MIN	ESCENARIO- CRONOMETRO	2.1 Abdominales en 30 segundos 1. El ejecutante se colocará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra. 2. A la señal del profesor "preparados… ya" debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. 3. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta, cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba. 2.2 Flexiones de codo en 30 segundos 1. Tendido boca abajo con las palmas de las manos apoyadas en el suelo y separación aproximada a la anchura de los hombros, manteniendo durante todo el tiempo tronco y piernas extendidas. 2. Realizar el mayor número posible de flexiones y extensiones de brazos sin pausa de descanso. Durante la ejecución, solamente se puede «descansar» permaneciendo en la posición inicial, con los brazos extendidos. Se puede permanecer en esta posición entre repetición y repetición todo el tiempo que se quiera. 3. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta, cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba.
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estáticos 3.1 reflexión	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	3 Se realizara por cada segmento 15 segundos de estiramiento estático para ejecutar 6 ejercicios que involucren todo el cuerpo Estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de cuádriceps, estiramiento del flexor de cadera, estiramiento del dorsal ancho, estiramiento de tronco medio, (hombros, pecho, brazo y espalda), estiramiento de cuello, 3.1 Retroalimentacion, opiniones sugerencias de la sesion.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos · Ministerio del Deporte	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0**
			Código:
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	19/11/2020	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**12:00M**	**N° De Sesión:**	**63**	**N°. De Semana:**	**13**
Grupo:		**2**		**Edades:**	**10-12**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**medir el tiempo en el que se realiza la prueba, estimando la velocidad máxima frecuencial y Valorar la fuerza explosiva en miembros inferiores.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.Recepcion y bienvenida de los NNA 1.1Llamado a lista. 1.2 objetivo de la clase 2. Ritmo	15 min	Esceario	1. Dar inicio a la actividad llamando a lista socializando el tema a realizar en la sesión de clase 2. al ritmo de la musica se realizara una secuencia de pasos y movimientos diriguidos por le formador. Presentando variantes como el genero musical
CENTRAL	2.1 salto horizontal 2.2 Velocidad en 30 metros	60 MIN	Conos, cinta métrica, silbato, cronómetro y una superficie plana y lisa. cinta para marcar la salida y llegada de la prueba hidratacion y lagar acorde para realizar dichos ejercicios	2.1 salto horizontal 1. Se coloca una cinta métrica en el suelo y se traza una línea en el punto inicial. 2. Detrás de la línea se ubica la persona que va a realizar el salto el cual lo debe realizar sin carrera previa y realizando el salto con los dos pies. 3. De pie, con las puntas de los pies a la misma altura y separados aproximadamente una distancia similar a la anchura de los hombros; sin pisar la línea trazada en el suelo, realizar un salto adelante tratando de llegar lo más lejos posible. 4. Para la medición se tendrá en cuenta la distancia entre la línea de partida y el talón del pie que ha apoyado más retrasado. El compañero o compañera ayudante valorará si no se ha cometido ninguna falla que anule el salto, y medirá la distancia del salto en centímetros. 2.2 Velocidad en 30 metros Se colocan 4 conos para marcar las zonas del primer cono al segundo deben de existir mínimo entre 15 y 20 metros de distancia la cual llamaremos zona de impulso. Del segundo cono al tercero deben de tener 30 metros que llamaremos zona de carrera y por último un cono que se ubica a 5 metros del tercero que denominaremos zona de desaceleración. 2. Se deben ubicar un asistente para la toma de la prueba el cual va a indicar con una señal establecida (banderazo) cuando pasa por el punto de inicio de la toma del tiempo esta persona se ubica en el segundo cono. 3. El cronometrador se debe situar en la línea de meta, y activará el cronómetro a la señal de la persona que indica el paso situado al inicio de los 30 metros de carrera. 4. El deportista se ubicará en posición de salida alta, a unos 15 o 20 metros de la línea de cronometraje. A la señal del examinador, el ejecutante comenzará a correr lo más rápido posible con el objetivo de alcanzar la máxima velocidad (y sostenerla) al comenzar los 30 metros señalados que se cronometran
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estáticos 3.1 reflexión	15 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	3 Se pide al grupo que se tomen de la mano de manera intercalada nin o, nin a, mientras se van enrollando como la pin a, para desenvolverse cada participante tiene que quitar al compan ero que le sigue, para ello, tiene que indicar una cualidad del ge nero al cual per-tenece su compan ero(a), inicia el formador plantean-do un ejemplo. Se realizara por cada segmento 15 segundos de estiramiento estático para ejecutar 6 ejercicios que involucren todo el cuerpo Estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de cuádriceps, estiramiento del flexor de cadera, estiramiento del dorsal ancho, estiramiento de tronco medio, (hombros, pecho, brazo y espalda), estiramiento de cuello, 3.1 Retroalimentar sobre la sesion.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –				PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social	Versión: 0 Código:
				FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1
Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**20/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**12:00M**	**N° De Sesión:**	**64**	**N°. De Semana:**	**13**
Grupo:	**B**			**Edades:**	**10-12**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Medir las capacidades ritmicas, flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla y coordinación motriz**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.Recepcion y bienvenida de los NNA 1.1Llamado a lista. 1.2 objetivo de la clase 2 calentamiento 2.1 Trotes	15 min	ESCENARIO	1. Dar inicio a la actividad llamando a lista socializando el tema a realizar en la sesión de clase 2.1 Trotes por el escenario, entre A y punto B, con variantes como taloneos, intencidad de velocidad, rodillas arriba, laterales, salidas baja media y alta.
CENTRAL	2.1 Flexibilidad (Sit and Reach) 2.2 capacidades rítmicas 2.3 coordinación motriz	60 MIN	banco sueco o cajón cinta para marcar cronometro silvato balon futsal ,futbol,baloncesto conos,pelota de tenis hidratacion	2.1 Flexibilidad (Sit and Reach) 1. Desde la posición de sentado y con las piernas extendidas en todo momento, tratar de llegar lo más lejos posible sin adelantar más una mano que la otra empujando el taco de madera con la punta de los dedos de las manos. 2. Los pies no se deben mover durante la prueba, y el movimiento del cuerpo y los brazos no ha de ser brusco. Las manos deben deslizarse hacia delante hasta el máximo que el ejecutante pueda. 3. Se realizarán dos o tres intentos sucesivos y se anotará el mejor. El test se mide en centímetros. 4. El intento será nulo si: Al llevar las manos adelante, se doblan las piernas separando las rodillas del suelo. Se avanzan las manos mediante rebotes del tronco o un movimiento rápido o brusco. Se avanzan las manos pegándolas a la madera y utilizando los dedos para llegar más lejos. • Una mano se adelanta más que la otra. 2.2 capacidades rítmicas 1. Manos boca arriba se prepara para dar la señal y empezar a tomar el tiempo 2. Se aplaude con las 2 manos la superficie (mesa). 3. Luego se aplaude a dos manos. 4. Nuevamente se colocan las dos manos sobre la superfic 5. Golpea una mano sobre la otra 6. Seguido de un chasquido de dedos con una mano Se repite el esquema con el paso 1. Pero golpeando la superficie 2 veces al finalizar con el paso 6. Se repite nuevamente con el paso 1 pero golpeando la superficie 3 veces. A
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estáticos 3.1 reflexión	15 min	ESCENARIO	Se realizara por cada segmento 15 segundos de estiramiento dinamico. Estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de cuádriceps, estiramiento del flexor de cadera, estiramiento del dorsal ancho, estiramiento de tronco medio, (hombros, pecho, brazo y espalda), estiramiento de cuello,
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –			PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		Versión: 0 Código:
			FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**21/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**12:00 m.**	**N° De Sesión:**	**65**	**N°. De Semana:**	**13**
Grupo:	**B**			**Edades:**	**10-12**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Adquirir herramientas que posibiliten la educacion emocional a traves del reconocimiento de las emociones propias y las de los demas.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.Recepcion y bienvenida de los NNA 1.1Llamado a lista. 1.2 objetivo de la clase 2 calentamiento 2.1 (skipping con rodillas arriba) 2.2 saltar cuerda	25 min	ESCENARIO	1. Dar inicio a la actividad llamando a lista socializando el tema a realizar en la sesión de clase 2.1 Realizar skipping: Elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada, coordinando el braceo. 2.2 Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado.Mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto.Trata de que sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes.aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que saltas. 2.3 Realizar ya movilidad articular de manera cefalocaudal haciendo 12 repeticiones por cada segmento. 2.4 Todos caminan sueltamente, concentrados en lo que estan haciendo y lo que estan sintiendo. El formador va señalando los distintos estados por los cuales cada uno ira pasando. a) Piernas, brazos y cuerpo se rigidizan. b) Tronco, cuello y cabeza se rigidizan. c) Los ojos so lo pueden mirar hacia adelante. d) No pueden expresar sentimiento alguno. e) Sus ojos no ven. f) Caminan robots, g) Se quedan allí esta ticos, por unos minutos. h) lentamente se vuelve a recupe-rar pero sin establecer comunicacio n con los dema s. i)
CENTRAL	psicosocial 2. corporal auditivo con juegos de habilidades	40 MIN	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación,	Se forman parejas, fundamentalmente entre aquellos que no se conocen bien. Entre ambos escogen a otra pareja que quisieran conocer mejor. Parados, uno frente a otro, como en cruz, observar en silencio Luego, lentamente se sientan en la misma ubicacio n sin tocarse. Enseguida, extiendan sus brazos hacia los lados y conozcan las manos de quienes este n cer-ca. El formador va dando instrucciones de que trans-mitir con las manos. - Digan "hola" con sus manos y lentamente empiecen a conocerlas. Expresen ahora diferentes sensaciones: - Alegrí a. - Ternura. - fuerza. Suplicar—Vitales. - Apagadas y pasivas. - Timidez. - ira - Tristeza - indiferencia - Aceptacio n. - Ahora que tienen un vocabulario, mantengan una conversacio n con las manos. Vean co mo puedan expresarse mu-tuamente, co mo se sienten y que sucede entre los participantes. - Muy lentamente, comiencen a despe-dirse en silencio Tomen conciencia de sus manos y de co mo se sienten ahora que vuelven a estar solos y compartan lo que han vivido, sentido, experimentado.
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estáticos 3.1 reflexión	25 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	los NNA se sientan en cí rculo mirando hacia el cen-tro. El formador les dice que piensen en tres datos reales sobre ellos y uno falso (el falso debe ser realis-ta, no extravagante). El formador se desplaza por el cí rculo y pide a cada persona que diga los tres datos reales y el falso por orden aleatorio, sin revelar cua l es el falso. Cuando algunos hayan compartido sus da-tos, los dema s tendra n que adivinar cua les son los datos falsos. 253 Se realizara por cada segmento 15 segundos de estiramiento estático para ejecutar 6 ejercicios que involucren todo el cuerpo Estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de cuádriceps, estiramiento del flexor de cadera, estiramiento del dorsal ancho, estiramiento de tronco medio, (hombros, pecho, brazo y espalda), estiramiento de cuello, 3.1 Socializar el tema visto y retroalimentar
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos – Ministerio del Deporte	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**23/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**12:00 M**	**N° De Sesión:**	**66**	**N°. De Semana:**	**14**
Grupo:	**B**			**Edades:**	**10-12**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Ejercicio de las competencias socioemocionales sobre comunicación no verbal, emociones, empatia.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.Recepcion y bienvenida de los NNA 1.1Llamado a lista. 1.2 objetivo de la clase 2 calentamiento 2.1 Trotes.	10 min	Escenario	1. Dar inicio a la actividad llamando a lista socializando el tema a realizar en la sesión de clase 2.1 Realizar skipping: Elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada, coordinando el braceo. 2.2 Trotes por el escenario, entre A y punto B, con variantes como taloneos, intencidad de velocidad, rodillas arriba, laterales, salidas baja media y alta.
CENTRAL	Comunicación y manejo de emociones 2. Postura de la mariposa 2.1 Postura de la cobra 2.3 Postura del camello 2.4 La postura del árbol 2.5La postura de la vela	20 min	Escenario, Hidratación, cuerda para salto colchoneta o sabana o cobija 1 lapiz o 1 esféro. Hojas con imágenes o juguetes como referencia para los dibujos	2 Los NNA tendrán que contar con el apoyo de su compañero o acudiente , este deberá dibujarle una figura o forma de un objeto sobre su espalda, el NNA deberá plasmarlo en un papel de la manera más parecida al objeto que el adulto le esta dibujando en su espalda, sin expresar nada de manera verbal, el reto es lograr dibujarlo lo más parecido al objeto escogido. Posteriormente se pide que cambien de rol y que sea el NNA el que le dibuja a su familiar o acudiente el objeto que escogío para que sea dibujado. 2 Nos sentaremos al estilo indio, apoyando las plantas de los pies una contra otra, a continuación nos agarreremos con las manos los pies y moveremos las rodillas de arriba a abajo como si aleteásemos. La espalda debe estar recta. 2.1 La postura de la cobra nos recuerda a una serpiente con la cabeza levantada. Este ejercicios lo deben hacer solo los niños que no padezcan problemas de lumbares o espalda. 2.2 Nos tumbaremos en el suelo y apoyaremos las manos a la altura de los hombros, estirando los brazos todo lo que podamos sin hacernos daño en la espalda. Mantendremos la mirada hacia arriba. Mantendremos la postura entre 30 y 40 segundos. 2.3 Debemos echar hacia atrás el cuerpo hasta tocarnos con las manos los talones. Apoyaremos nuestro cuerpo en los talones para poder estirar toda la parte delantera del cuerpo. La mirada debe ser hacia arriba. Podemos regular la intensidad de nuestro estiramiento, y si no podemos llegar hasta las piernas, nos echaremos simplemente atrás con las manos en las lumbares. Se puede estirar un brazo hacia arriba, como tocando al techo y mantener el equilibrio durante 40 segundos. 2.4 Primero se hace con una pierna y luego con la contraria, y se debe mantener la postura durante 40 segundos con cada pierna. 2.5 La postura de la vela es una postura invertida, eso quiere decir, que tendremos la cabeza más baja que el cuerpo. Para subir las piernas es mejor doblarlas hacia el pecho, y desde allí, estirarlas hacia arriba. Nos ayudaremos con los antebrazos apoyados en el suelo. Mantener la postura 40 segundos.
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estáticos 3.1 reflexión	10 min	Escenario.	3 Se realizara por cada segmento 15 segundos de estiramiento estático para ejecutar 6 ejercicios que involucren todo el cuerpo Estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de cuádriceps, estiramiento del flexor de cadera, estiramiento del dorsal ancho, estiramiento de tronco medio, (hombros, pecho, brazo y espalda), estiramiento de cuello, 3.1 retroalimentacion, sugerencias, comentarios y conclusiones de la sesion aplicada.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	

	PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social	Versión: 0 Código:
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**24/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**12:00 M**	**N° De Sesión:**	**67**	**N°. De Semana:**	**14**
Grupo:	**B**			**Edades:**	**10-12**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.Recepcion y bienvenida de los NNA 1.1Llamado a lista. 1.2 objetivo de la clase 2 calentamiento 2.1 (skipping con rodillas arriba y taloneos)	10 min	Escenario	1. Dar inicio a la actividad llamando a lista socializando el tema a realizar en la sesión de clase 2.1 Realizar skipping: Elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada, coordinando el braceo con variante en taloneo. 2.2Realizar ya movilidad articular de manera cefalocaudal haciendo 12 segundos por cada segmento.
CENTRAL	2 Realizar tres (3), saltos con obstáculos (libros) Y en el menor tiempo posible 21. jamping jack 2.2 sentadilla con balon 2.3 El escalador 2.4. Saltos en cuerda	20 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto 5 libros, Cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente	2 Realizar tres (3), saltos con un obstáculo (libro), comenzando con 3 obstáculos (libros), y terminar con 5 obstáculos (libros). Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. 2.1 jamping jack, realizaremos este movimiento a una intensidad moderada. 5x de 40 '' descanso de 20'' entre repeticion. 2.2.Sentadilla con balon : Se separan las piernas y se baja, flexionando la rodilla mientras se estiran los brazos con el balon (pelota medias cojin) hasta que la cadera queda a la altura de las rodillas. intensidad un poco duro. 4/ 15x descandos de 20'' entre serie. 2.3. El escalador. el cuerpo debe estar alineado de pies a cabeza, pondremos las manos en el piso y la idea es elevar una rodilla hacia el frente mientras la otra pierna esta extendida generando el apoyo de todo el cuerpo. intensidad un poco duro. 10x de 20'', descanso entre repeticion de 10'' : corremos en un mismo puesto rapidamente agregando movimiento de brazos y alternando la intesidad de trabajo 2.4. Realizar la mayor cantidad de saltos en un minuto en la cuerda, se saltara a un pie, a dos pies cuando el entrenador lo indique. intensidad un poco duro. 4/ maximas repeticiones en 1´´, se descansa 25'' despues de cada repeticion.
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estáticos 3.1 reflexión	10 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	3 Se realizara por cada segmento 15 segundos de estiramiento estático para ejecutar 6 ejercicios que involucren todo el cuerpo Estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de cuádriceps, estiramiento del flexor de cadera, estiramiento del dorsal ancho, estiramiento de tronco medio, (hombros, pecho, brazo y espalda), estiramiento de cuello, 3.1 Retroalimentar, comentarios y conclusiones.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –				PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social	Versión: 0
					Código:
				FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1
Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**25/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**12:00 m.**	**N° De Sesión:**	**68**	**N°. De Semana:**	**14**
Grupo:	**B**			**Edades:**	**10-12**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.Recepcion y bienvenida de los NNA 1.1Llamado a lista. 1.2 objetivo de la clase 2 calentamiento 2.1 trotes	10 min	Escenario.	1. Dar inicio a la actividad llamando a lista socializando el tema a realizar en la sesión de clase 2.1 Trotes por el escenario, entre A y punto B, con variantes como taloneos, intencidad de velocidad, rodillas arriba, laterales, salidas baja media y alta 2.2 Realizar ya movilidad articular de manera cefalocaudal haciendo 12 repeticiones por cada segmento.
CENTRAL	2 habilidades 2.1 Rebotando la pelota 2.2 lanzamiento de tiro al blanco 2.3 correr según color asignado 2.4 sentadillas con balón	20 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto balon medias 1 valde	2 Realizar 6 rollos, con la mejor técnica posible de la gimnasia Y en el menor tiempo posible. Empieza con las piernas separadas y el cuerpo derecho. Haz una parada de manos y luego una pausa. En vez de mover las piernas para terminarla, dobla los brazos y baja el cuerpo hacia el suelo, luego mete la cabeza y haz los movimientos de un rollo adelante. Termina con una posición de pie con las manos sobre la cabeza. Y repite el movimiento hacia atrás y esto lo va a realizar 4 veces más. Para un total de 3 rollos adelante y 3 rollos atrás. .2.1 el niño tendrá la pelota con sus dos manos, empezara a desplazarla por las diferentes zonas de contacto utilizadas en el deporte, luego empezara a hacerla rebotar con cada uno de estos sin que la pelota se caiga, la idea es alcanzar el mayor numero de rebotes. Intensidad suave.4 series de de 10 repeticiones , descanso entre serie de 15 segundos 2.2 colocamos el balde a una distancia de 2 metros y medio y trazamos una línea con los rollos de medias vamos a tirar y tratar que las medias ingresen al balde, 4 series de de 10 repeticiones , descanso entre serie de 15 segundos cuando erras 1 lance debes hacer un burpit. 2.3 pedimos a nuestros padres que coloquen 4 hojas de colores pegadas al piso y vamos a desplazarnos en la dirección y el color que elija nuestro profe, 4 series de de 10 repeticiones , descanso entre serie de 15 segundos cada vez que regrresemos a nuestro lugar de inico gritamos con fuerza si puedo. 2.4 sentadillas con balón: realizamos la sentadillas y el balón lo tenemos ubicado en las manos realizamos la sentadilla y al subir lanzamos el balón hacia arriaba de nuestra cabeza retornando a las sentadillas, el balón lo llevamos del punto a al punto b y nos regresamos sin nada haciendo el ejercicio, luego volvemos con el mismo movimiento para dejar el balón en el punto a. 4 series de de 10 repeticiones , descanso entre serie de 15 segundos
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estáticos 3.1 reflexión	10 min	Escenario, Hidratación	3 Se realizara por cada segmento 15 segundos de estiramiento estático para ejecutar 6 ejercicios que involucren todo el cuerpo Estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de cuádriceps, estiramiento del flexor de cadera, estiramiento del dorsal ancho, estiramiento de tronco medio, (hombros, pecho, brazo y espalda), estiramiento de cuello, 3.1 Retroalimentacion, comentarios y conclusiones.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos Mindeporte	Escuelas Deportivas para todos MINISTERIO DEL DEPORTE	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social			**Versión: 0** **Código:**
		FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos			Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**26/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**4:00 PM**	**N° De Sesión:**	**69**	**N°. De Semana:**	**14**
Grupo:	**B**			**Edades:**	**10-12**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.Recepcion y bienvenida de los NNA 1.1Llamado a lista. 1.2 objetivo de la clase 2 calentamiento 2.1 (skipping con rodillas arriba) 2.2 saltar cuerda	10 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto	1. Dar inicio a la actividad llamando a lista socializando el tema a realizar en la sesión de clase 2.1 Realizar skipping: Elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada, coordinando el braceo. 2.2 Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado. Mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto. Trata de que sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes. Aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que saltas. 2.3 Realizar ya movilidad articular de manera cefalocaudal haciendo 12 repeticiones por cada segmento. 2.4Se hacen dos grandes grupos, uno femenino y otro masculino pidiendo que hagan una hilera y se den la espalda, se determina un espacio similar para correr, cuando el formador diga la palabra azul, los nin os deben coger a las nin as quienes correra n hacia su la-do, pero cuando el formador diga la palabra rojo, las nin as deben coger a los nin os, quienes corren hacia su lado. Realizar varias repeticiones.
CENTRAL	2 transferencias o traslados de un objeto. 2.1 Generar procesos de identificación gru-pal teniendo en cuenta aspectos de sí mismo que marcan la diferencia con el otro.	20 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto roollos de papel higienico	2 Realizar 10 transferencias o traslados de un objeto, de una posición inicial a una posición final y viceversa hasta completar los 10 traslados, y en el menor tiempo posible. Descripción: Nos vamos a estar con las piernas estiradas en e l piso, colocaremos los 2 rollos de papel higiénico al lado de nuestro pie derecho y con ayuda únicamente de nuestros pies llevaremos uno a uno los rollos, del pie derecho al pie izquierdo y viceversa hasta que hallamos movido cada rollo de papel higiénico 5 veces y esto en el menor tiempo posible. 2.1 Se divide el grupo en dos mixtos, los primeros reci-ben el nombre de policí as y los segundos de bombe-ros, cada grupo debe resolver unos retos en el menor tiempo posible, estos retos son socializados por el formador. Retos: • Organizar una porra (cancio n), que represente al grupo. • El equipo que recoja mayor cantidad de basura del escenario, rocas o palos si no se evidencia ba-sura. • Pasar por una pista de obstaculos diseñada por el formador. El formador contabiliza el tiempo y determina cual grupo es el ganador, importante la reflexio n frente a la igualdad de ge nero mostrando que cualquier per-sona puede ocupar un cargo como el de policí a o bombero.
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estáticos 3.1 reflexión	10 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	Se pide al grupo que realice un cí rculo en el piso, con el objetivo de jugar tingo, tingo tango, el NNA que quede con el balo n debe contar que quiere ser cuan-do sea grande y así sucesivamente hasta que hayan pasado todos de participantes. Se realizara por cada segmento 15 segundos de estiramiento estático para ejecutar 6 ejercicios que involucren todo el cuerpo Estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de cuádriceps, estiramiento del flexor de cadera, estiramiento del dorsal ancho, estiramiento de tronco medio, (hombros, pecho, brazo y espalda), estiramiento de cuello, Socializar el tema visto y retroalimentar
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	ELICIO RUBIO
Fecha:	**27/11/2020**	**Disciplina Deportiva:**	**BALONCESTO**	**Municipio:**	VIANI
Hora:	**12:00M**	**N° De Sesión:**	**70**	**N°. De Semana:**	**14**
Grupo:	**2**			**Edades:**	**10-12**
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**MEJORAR LAS HABILIDADES DE COORDINACION CORPORAL ATRAVEZ DE EJERCICIOS RITMICOS**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.Recepcion y bienvenida de los NNA 1.1Llamado a lista. 1.2 objetivo de la clase 2 calentamiento 2.1 (skipping con rodillas arriba) 2.2 saltar cuerda	10 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto	1. Dar inicio a la actividad llamando a lista socializando el tema a realizar en la sesión de clase 2.1 Realizar skipping: Elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada, coordinando el braceo. 2.2 Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado. Mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto. Trata de que sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes. Aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que saltas. 2.3 Realizar ya movilidad articular de manera cefalocaudal haciendo 12 repeticiones por cada segmento.
CENTRAL	Ritmo 2.1 Movimientos de pies y manos 2.2 Escalera de coordinación 2.3 Ritmo en escalón	20 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación, cuerda para salto cuerda	2.1 Para este ejercicio el niño deberá realizar dos movimientos básicos, en un salto separar las piernas y en el otro acercarlas, a cada movimiento de piernas se debe incluir un movimientos de brazos, empezando con brazos a los lados, mano derecho a cadera, luego el izquierda, mano derecha a hombro y luego el izquierda, mano derecha a cabeza y luego izquierda, mano derecha arriba y luego izquierda, aplauso y de regreso vuelve a realizar todos los movimientos hacia abajo, la idea a es desarrollar el ejercicio cada vez mas rápido , con ayuda del espejo podremos identificar que errores estamos cometiendo. 4 minutos para aprender el ejercicio y 3 para hacerlo lo mas rápido posible. después de cada repetición se descansa 10 seundos 2 .2 Se pondrá la cinta o cuerdas para delimitar un espacio en forma de escalera, se realizaran recorridos de coordinación según como lo indique el entrenados, dos pies adentro, dos pies afuera, un pie adentro, un pie afuera, pie derecho adelante, luego pie izquierdo, pie derecho afuera pie izquierdo afuera y así se van alternando los movimientos. 4/ Mayor cantidad de repeticiones en 1´40´´, descanso entre series de 20´´ 2.3 Se pondrá un banco pequeño o en un escalón donde el niño deberá realizar los movimientos de subir pie derecho, luego izquierdo, bajar pie derecho y luego izquierdo a diferentes velocidades, luego se desarrolla empezando con el izquierdo, luego sube derecho bajo izquierdo, subo izquierdo y bajo derecho, al finalizar cada dos movimientos el niño deberá dar un aplauso. 3/ mayor cantidad de movimientos en 1´45´´ descanso de 15´´ entre serie
FINAL	Estiramiento/vuelta a la calma 3. estiramientos estáticos 3.1 reflexión	10 min	Espacio acorde y libre de elementos, Hidratación	Se realizara por cada segmento 15 segundos de estiramiento estático para ejecutar 6 ejercicios que involucren todo el cuerpo Estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de cuádriceps, estiramiento del flexor de cadera, estiramiento del dorsal ancho, estiramiento de tronco medio, (hombros, pecho, brazo y espalda), estiramiento de cuello, Socializacion, comentarios retroalimentacion.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

COLDEPORTES-ENTE DEPARTAMENTAL
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS
DISCIPLINA DEPORTIVA

GRUPO: COLOCAR EL NUMERO DE GRUPO Y RANGO DE EDAD CON EL QUE SE PROYECTA EL PLAN ANUAL

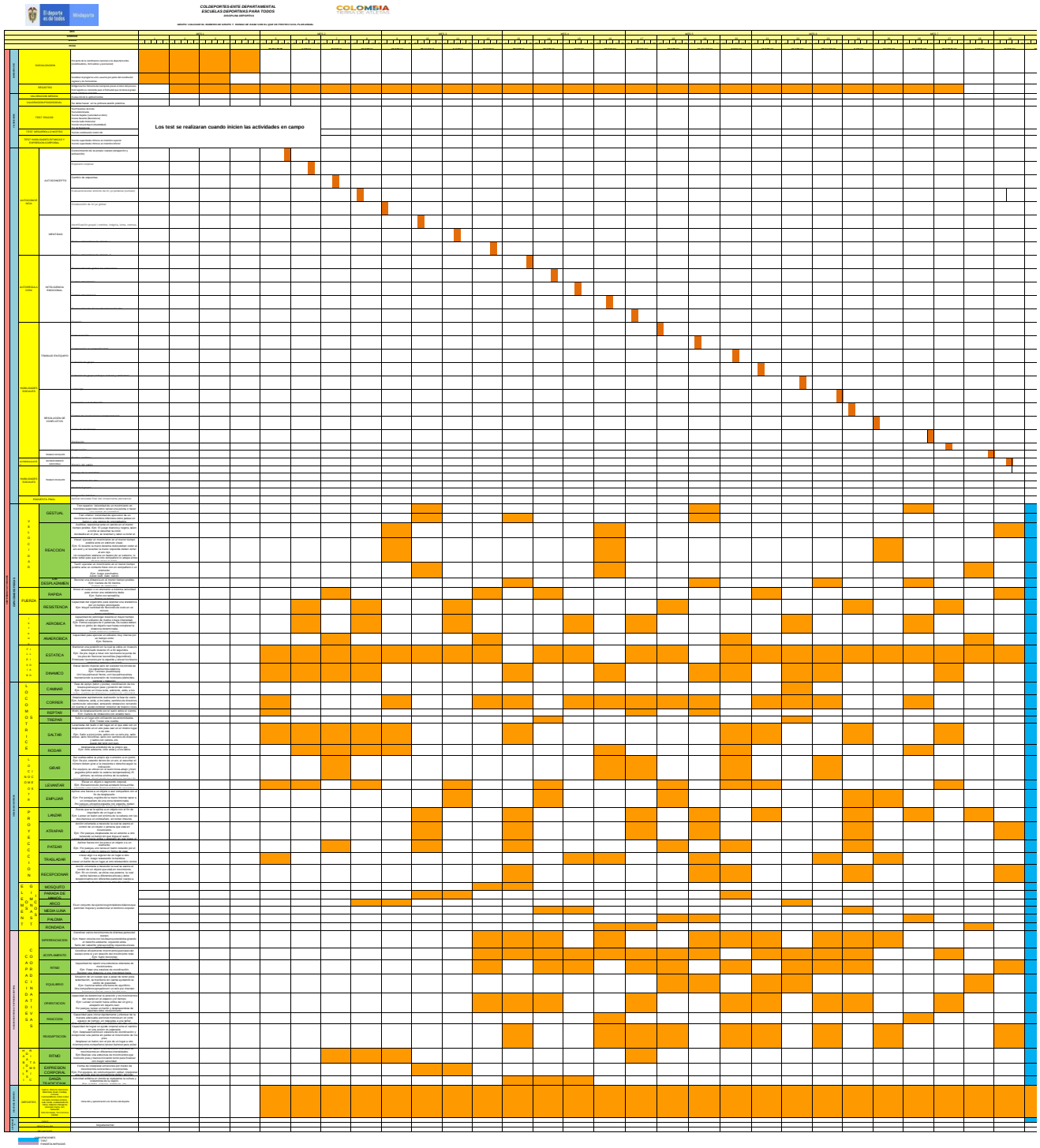
MES	SEMANAS	FECHA
MES 1	1	26-5 al 30-05
MES 1	2	
MES 1	3	
MES 1	4	
MES 2	5	26-05 a 30-05
MES 2	6	1 al 5 jun
MES 2	7	8 al 12 jun
MES 2	8	15 al 19 jun
MES 3	9	22 al 26 jun
MES 3	10	29 jun al 3 jul
MES 3	11	6 al 10 jul
MES 3	12	13 al 17 jul
MES 4	13	20 al 24 jul
MES 4	14	27 al 31 jul
MES 4	15	3 al 7 ago
MES 4	16	10 al 14 ago
MES 5	17	17 al 21 ago
MES 5	18	24 al 28 ago
MES 5	19	31 ago al 4 sep
MES 5	20	7 al 11 sep
MES 6	21	14 al 18 sep
MES 6	22	21 al 25 sep
MES 6	23	28 sep al 2 oct
MES 6	24	5 al 9 oct
MES 7	25	12 al 16 oct
MES 7	26	19 al 23 de oct
MES 7	27	26 al 30 de oct
MES 7	28	2 al 6 nov
MES 8	29	9 al 13 nov
MES 8	30	16 al 20 nov
MES 8	31	23 al 27 nov
MES 8	32	30 nov al 4 dic
MES 9	33	7 al 11 dic
MES 9	34	14 al 18 dic
MES 9	35	21 al 25 dic

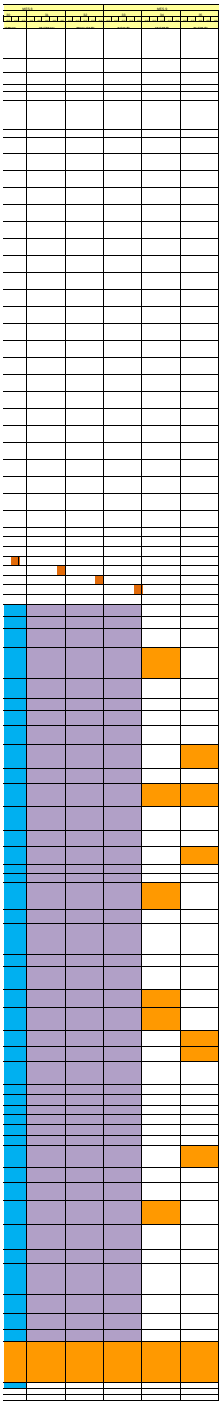
SESION: 1 … 10, 22, 23, 24, 25, 26, # …

Los test se realizaran cuando inicien las actividades en campo

Componente	Área	Contenido	Tema	Descripción
CONTENIDOS Y ACTIVIDADES – ADMINISTRATIVO	SOCIALIZACION			Por parte de la coordinacion nacional a los departamentos (coordinadores, formadores y psicosocial)
	SOCIALIZACION			Socializar el programa a los usuarios por parte del coordinador regional y los formadores.
	REGISTRO			Dilligenciar los formatos de inscripcion previo al inicio del proceso.
VALORACIONES	VALORACION MEDICA			Evaluación de la aptitud médica
	VALORACION PSICOSOCIAL			Se debe hacer en la primera sesión práctica.
	TEST FISICOS			Test Flexiones de Codo Test abdominales Test de Rapidez (velocidad en 30m) Course Navette (Resistencia) Test de Salto Horizontal Test de Sit and Reach (Flexibilidad) Tes de Resistencia
	TEST DESARROLLO MOTRIZ			Test de coordinación motriz 3JS
	TEST HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL			Test de capacidades ritmicas en miembro superior Test de capacidades ritmicas en miembro inferior
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTOCONOCIMIENTO	CONCIENCIA CORPORAL		Conocimiento de su propio cuerpo (relajación y activación)
				Lateralidad I
				Lateralidad II
				Percepción auditivo y visual
				Percepción auditivo y visual II
				La diferencia con el otro
		AUTOESTIMA		Evaluación global (sistema de creencias)
				Evaluación global (Confianza)
	AUTORREGULACIÓN	RECONOCIMIENTO EMOCIONAL		Reconocimiento de todas las emociones
				Alegría
				Tristeza
				Ira
				Miedo
				Sorpresa
	HABILIDADES SOCIALES	COMUNICACIÓN		Lenguaje verbal y no verbal
				Comunicación I
				Comunicación II
				Comunicación III
		TRABAJO EN EQUIPO		Yo social (reconocimiento del otro)
				Empatía (en los zapatos del otro)
				Confianza
				Cooperación (con enfoque ambiental y cultural)
				Empatía (en los zapatos del otro)
				Rumba aeróbica
	AUTORREGULACIÓN	RECONOCIMIENTO EMOCIONAL		Manejo del estrés
				Manejo de la ansiedad
	HABILIDADES SOCIALES	TRABAJO EN EQUIPO		Reconocimiento del otro
				Identidad grupal
				Integración familiar
	ENCUESTA FINAL			Aplicar encuesta final del componente psicosocial.
CAPACIDADES FISICAS	VELOCIDAD	GESTUAL		Tren superior: Velocidad de un movimiento en miembros superiores como lanzar una pelota o hacer una carrera de carretillas
				Tren inferior: Velocidad de ejecucion de un movimiento en miembros inferiores como patear un balon o una carrera de encostalados
		REACCION		Auditiva: reaccionar ante un sonido en el menor tiempo posible. Ejm: El juego blancos y negros, salen a correr al escuchar su color. Acostados en el piso, se levantan y salen a correr al …
				Visual: ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible ante un estimulo visual. Ejm: Si levanto la mano derecha todos deben correr al aro azul y al levantar la mano izquierda deben correr al aro rojo. Un compañero sostiene un baston de un extremo, lo debe soltar para que el otro compañero lo atrape antes de que caiga al suelo.
				Tactil: ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible ante un contacto fisico con un compañero o un elemento. Ejm: Juego ponchados. Juego pato, pato, ganzo
		DE DESPLAZAMIENTO		Recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Ejm: Carrera de 30 metros. Carrera de obstáculos
	FUERZA	RAPIDA		Mover el cuerpo o un elemento a máxima velocidad para vencer una resistencia dada. Ejm: Salto con sentadilla. Patear un balon
		RESISTENCIA		Capacidad del organismo para soportar una resistencia por un tiempo prolongado. Ejm: Mayor cantidad de flexiones de codo en un minuto. Juego caballitos
	RESISTENCIA	AEROBICA		Capacidad de prolongar durante el mayor tiempo posible un esfuerzo de media o baja intensidad. Ejm: Formar equipos de 4 personas, los cuales deben llevar un globo sin dejarlo caer hasta completar la distancia determinada. Juego policias y ladrones
		ANAEROBICA		Capacidad para ejecutar un esfuerzo muy intenso por un tiempo corto. Ejm: Relevos. Juego Yermis
	FLEXIBILIDAD	ESTATICA		Mantener una posición en la cual se estira un musculo determinado durante 15 a 30 segundos. Ejm: De pie, bajar a tocar con las manos la punta de los pies sin flexionar las rodillas (isquiotibial). Entrelazar las manos por la espalda y elevar los brazos (deltoides anterior y pectoral)
		DINAMICO		Estirar dando impulso pero sin exceder los limites de los estiramientos estáticos. Ejm: Taloneo (cuadriceps). Unir las palmas al frente, unir las palmas atras, manteniendo la extensión de los brazos (deltoides, pectoral y trapecio).
HABILIDADES MOTRICES	LOCOMOTRICES	CAMINAR		Fase de apoyo (talon y punta), coordinacion de los brazos-piernas por paso y posición del tronco. Ejm: Caminar en linea recta, adelante, atrás, a los lados, cambios de direccion y cambios de velocidad
		CORRER		Desplazarse rapidamente realizando la fase de vuelo. Ejm: Adelante, atrás, a los lados, cambios de direccion, cambios de velocidad, sorteando obstaculos teniendo en cuenta el ajuste corporal: posicion de brazos y pies.
		REPTAR		Modo de desplazamiento por el suelo sobre el vientre. Ejm: Carrera de obstaculos con arrastre bajo
		TREPAR		Subir a un lugar alto utilizando las extremidades. Ejm: Trepar una cuerda.
		SALTAR		Levantarse del suelo o del lugar en el que está con un desplazamiento en el aire para caer en el mismo lugar o en otro. Ejm: Salto a pies juntos, saltos con un solo pie, salto vetical, salto horizontal, salto con cambios de direccion y saltos con carrera, etc. Juego del reloj con lazo
		RODAR		Desplazarse alrededor de su propio eje. Ejm: rollo adelante, rollo atrás y a los lados
	NO LOCOMOTRICES	GIRAR		Dar vueltas sobre su propio eje o entorno a un punto. Ejm: De pie, estando dentro de un aro, al escuchar el número deben girar a la izquierda o derecha según la indicación. Por equipos, se ubican en el suelo boca-abajo y bien pegados (ellos serán la cadena transportadora). El primero, se coloca encima de la cadena transportadora, de tal modo que pase por encima de …
		LEVANTAR		Elevar un objeto o segmento corporal. Ejm: Elevaciones de piernas acostado boca-arriba. Levantar unos conos desplazandolos de un lugar a …
		EMPUJAR		Aplicar una fuerza a un objeto o aun compañero con el fin de desplazarlo. Ejm: Por parejas, cogidos de la mano intentar sacar a un compañero de una zona determinada. Por parejas, ubicados espalda con espalda, deben …
	PROYECCION	LANZAR		Fuerza que se le aplica a un objeto con el fin de impulsarlo de un lugar a otro. Ejm: Lanzar un balon por encima de la cabeza con las dos manos a un compañero, sin tomar impulso.
		ATRAPAR		Acción voluntaria a traves de la cual se asume el control de un objeto o persona que está en movimiento. Ejm: Por parejas, desplazarse de un extremo a otro lanzando un balon sin que toque el suelo. Lanzar un aro hacia arriba y atraparlo de que toque el …
		PATEAR		Aplicar fuerza con los pies a un objeto o a un elemento. Ejm: Por parejas, uno lanza el balón rodando por el piso y el otro lo patea en forma de pase
		TRASLADAR		Llevar algo o a alguien de un lugar a otro. Ejm: Juego rescatando la bandera. Llevar un balón de un lugar al otro rebotandolo contra …
		RECEPCIONAR		Acción voluntaria a traves de la cual se asume el control de un objeto que está en movimiento. Ejm: En un circulo, se ubica una persona la cual recibe balones a diferentes alturas y debe recepcionarlos con diferentes partes del cuerpo a excepción de las manos sin salir del circulo.
	ELEMENTOS GIMNASTICOS	MOSQUITO		Es un conjunto de ejercicios gimnásticos básicos que permiten mejorar y evidenciar el dominio corporal.
		PARADA DE MANOS		
		ARCO		
		MEDIA LUNA		
		PALOMA		
		RONDADA		
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	DIFERENCIACION		Coordinar varios movimientos de distintas partes del cuerpo. Ejm: Hacer circulos con los brazos extendidos girando el derecho adelante, izquierdo atrás. Salto del caballito (elevas rodilla izquierda elevas …
		ACOPLAMIENTO		Coordinar eficazmente movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total. Ejm: Salto horizontal
		RITMO		Capacidad de repetir una estructura ordenada de movimientos. Ejm: Pasar una escalera de coordinación. Recorrer una distancia a una intensidad dada.
		EQUILIBRIO		Situacion de un cuerpo que a pesar de tener poca sustentación, se mantiene sin caerse ajustando su centro de gravedad. Ejm: Caminar sobre una barra de equilibrio. Dos compañeros apoyados en un solo pie intentan hacer que alguno apoye los dos pies.
		ORIENTACION		capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo. Ejm: Lanzar un balón hacia arriba dar un giro y atraparlo sin dejarlo caer. Por parejas, lanzar un balón y desplazandose de espaldas debe recepcionarlo
		REACCION		Capacidad para iniciar rapidamente y efectuar de la manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal. Ejm: Se sitúan dos niños uno enfrente del otro, con los brazos separados lateralmente con una pelota en cada mano, debe soltar una de las pelotas y el otro debe …
		READAPTACION		Capacidad de lograr un ajuste corporal ante el cambio en una accion no esperada. Ejm: Desplazamientos en escalera de coordinación y recepcionar una pelota sin perder el movimiento de los pies. Desplazar un balon con el pie de un lugar a otro mientras otros compañeros lanzan balones para evitar que llegue al lugar …
	HABILIDADES RITMICAS	RITMO		Capacidad de repetir una estructura ordenada de movimientos en diferentes intensidades. Ejm: Realizar una estructura de movimientos que involucre pies y manos iniciando lento para finalizar con mayor velocidad.
		EXPRESION CORPORAL		Forma de interpretar emociones por medio de movimientos concientes o inconcientes. Ejm: Por equipos, sin comunicacion verbal, interpretar una pelicula que los compañeros deben adivinar.
		DANZA TRADICIONAL		Actividad artistica en donde se representa la cultura y costumbres de la región. Ejm: cumbia, currulao, bambuco, etc.
DISCIPLINA DEPORTIVA	DEPORTES	"Ajedrez, Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Boxeo, Canotaje, Ciclismo, Ciclomontañismo, Fútbol, Fútbol De Salón, Gimnasia Artística, Judo, Karate, Levantamiento De Pesas, Natación, Patinaje De Velocidad, Rugby, Surf, Taekwondo, Tenis De Campo, Tiro Con Arco, Voleibol.		Iniciación y aproximación a la técnica del deporte
ACTIVIDADES	TEST			
	FESTIVALES			Departamental
	REUNIONES			

CONVENCIONES
TEST
PANDEOLIMPIADAS


COLDEPORTES-ENTE DEPARTAMENTAL
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS
ANUAL
TRIMESTRE
MES
SEMANA
Los test se realizaran cuando inicien las actividades en campo



Obligación No4, se envían los formatos de horarios de clase, formatos de asistencia, formato de reporte de inscritos, y formato de directorio de padres.

El deporte es de todos Mindeporte		**PROCESO:**					**Versión:**
		Fomento al Desarrollo Humano y Social					**Código:**
		FORMATO:					
		Horario de Clase de Formadores de las Escuelas Deportivas ara Todos					Página 1 de 1
Nombre del Formador Deportivo:			**ELICIO RUBIO MESA**				
Departamento:			**CUNDINAMARCA**				
Municipio:			**VIANI**				
Disciplina(s) Deportiva(s):	**BALONCESTO**		**Edades Grupo 1:**	**6 A 9 Años**	**Edades Grupo 2:**	**10 A 12 Años**	
Nombre del Escenario Grupo 1:		**INFANTIL**		**Nombre del Escenario Grupo 2:**		**FORMACION**	
Direccion del Escenario Grupo 1:		**VIRTUAL**		**Direccion del Escenario Grupo 2:**		**VIRTUAL**	
		LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**
GRUPO 1	**LUGAR**	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
	HORA	10:00-10:40AM	10:00-10:40AM	10:00-10:40AM	10:00-10:40AM	10:00-10:40AM	
	DEPORTE	BALONCESTO	BALONCESTO	BALONCESTO	BALONCESTO	BALONCESTO	
GRUPO 2	**LUGAR**	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
	HORA	11:00- 11:40AM	11:00- 11:40AM	11:00- 11:40AM	11:00- 11:40AM	11:00- 11:40AM	
	DEPORTE	BALONCESTO	BALONCESTO	BALONCESTO	BALONCESTO	BALONCESTO	

OBSERVACIONES: Se realizan sesiones de pregrabados por lineamientos determinados debido a la pandemia.
Las sesiones presenciales tiene una durabilidad de 90 minutos cada una para cada grupo.

	PROCESO:		**Versión: 0**
El deporte es de todos Mindeporte	Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Código:**
	FORMATO:		
	io de Padres de las Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

No **ELICIO RUBIO M.**

Teléfono de contacto	3192886406	**Día de entrenamiento**	**Hora**		**Nombre y Dirección del Escenario**
Departamento:	**CUNDINAMARCA**	**Lunes**	**10:00**	**AM**	
Municipio:	VIANI	**Martes**	**10:00**	**AM**	
Deporte	**BALONCESTO**	**Miércoles**	**10:00**	**AM**	
Grupo N.	**1**	**Jueves**	**10:00**	**AM**	
Edades	**6 A 9 Años**	**Viernes**	**10:00**	**AM**	
		Sábado			

No.	Nombres y Apellidos del Beneficiario	EPS	RH	Nombre del Padre o Acudiente	Documento de Identidad del Acudiente	Dirección de Recidencia	Teléfono de contacto
1	LAURA XIMENA CONTRERAS	CONVIDA	O+	ROSA E. CONTRETAS	21095052	VIANI- CENTRO	3115014939
2	DANIEL ESTEBAN CORTES	NUEVA EPS	O+	DORIS BRAVO	24651493	VIANI- CENTRO	3223163522
3	LLELY PINEDA	SALUDTOTAL	O-	NIDYA CARDENAS	52483879	VIANI- CENTRO	3112199268
4	AILYN SUAREZ	FAMISANAR	O+	TATIANA CRUZ	21095153	VIANI- CENTRO	3209859460
5	MARIA JOSE RODRIGUEZ	CONVIDA	B+	WILLIAM RODIRGUEZ	80828029	VIANI- CENTRO	3142561450
6	LEXIE PULIDO	SANITAS	A+	JOHN PULIDO	80495610	VIANI- CENTRO	31657981647
7	OSCAR SAMUEL RIOS DUQUE	SERVISALUD		OSCAR FERNANDO RIO	80152119	VIANI- CENTRO	3125682755
8	MARTIN ANDRES BULLA	SANITAS		AZTRID YURANI CASTIBLANCO	1026263515	VIANI- CENTRO	3134745059
9	JIMMY SANTIAGO RODRIGUEZ P	NUEVA EPS		DORIS YAZMIN PINILLA	53055673	VIANI- CENTRO	3204651908
10	JUAN JOSE MOLINA SALCEDO	COMPENSAR		JANNETH SALCEDO CRUZ	53930526	VIANI- CENTRO	31332064362
11	DANNA SOFIA ALDANA TOVAR	SERVISALUD		M. NIDIA MONTOYA	28986107	VIANI- CENTRO	3114466092
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

	PROCESO:		**Versión: 0**
El deporte es de todos Mindeporte	Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Código:**
	FORMATO:		
	io de Padres de las Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

No **ELICIO RUBIO M.**

Teléfono de contacto	3192886406	**Día de entrenamiento**	**Hora**		**Nombre y Dirección del Escenario**
Departamento:	**CUNDINAMARCA**	**Lunes**	**10:00**	**AM**	
Municipio:	VIANI	**Martes**	**10:00**	**AM**	
Deporte	**BALONCESTO**	**Miércoles**	**10:00**	**AM**	
Grupo N.	**1**	**Jueves**	**10:00**	**AM**	
Edades	**10 A 12 Años**	**Viernes**	**10:00**	**AM**	
		Sábado			

No.	Nombres y Apellidos del Beneficiario	EPS	RH	Nombre del Padre o Acudiente	Documento de Identidad del Acudiente	Dirección de Recidencia	Teléfono de contacto
1	CRISTIAN ALEXIS LOZANO	CONVIDA	O+	RUTH RAMOS	21095089	VIANI CENTRO	
2	LIFE PULIDO	SANITAS	A+	JHON PULIDO	80495610	VIANI CENTRO	31657981647
3	LADY VARGAS	SERVISALUD	O+	VICTOR VARGAS	80401787	VIANI CENTRO	3138459929
4	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ	SANITAS	O-	SANDRA RAMIREZ	1076220229	VIANI CENTRO	3105617762
5	JUAN S. GONZALEZ	SANITAS	O+	NESTOR GONZALES	80020339	VIANI CENTRO	3168789449
6	LUNA RAMIREZ	SURA	O+	LUISA MESA	52914897	VIANI CENTRO	3126627906
7	JUAN ESTEBAN CONTRERAS	SANITAS	O+	JAVIER CONTRARAS	79481606	VIANI CENTRO	3103317422
8	JHON EDISON BELLO RODRIGUEZ	CONVIA		MICHELLY BELLLO R	1010124480	VIANI CENTRO	3115784826
9	LILIBETH NIKOL RODRIGUEZ PINILLA	NUEVA ES		YAZMIN PINILLA SILVA	53055673	VIANI CENTRO	3204651908
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							



PROCESO:	Versión: 1
Fomento al Desarrollo Humano y Social	Código: FD-FR-080
FORMATO:	Página 1 de 1
asistencia Deportistas de las Escuelas Deportivas para Todos	

Deporte:_BALONCESTO ***Formador(A):_ ELICIO RUBIO MESA***

Departamento :CUNDINAMARCA ***Municipio:_ VIANI***

Grupo:10 A 12 AÑOS ***Mes:__*** NOVIEMBRE ***Año:__*** ## ***Horario:__ 11:40AM 12:10***

Total Deportistas Mes:_____9_____ ***Hombres:_____ 6*** ***Mujeres:_____*** 3

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	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
1	CRISTIAN ALEXIS LOZANO		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
2	LIFE PULIDO		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
3	LADY VARGAS		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
4	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
5	JUAN S. GONZALEZ		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
6	LUNA FERNANDA RAMIREZ		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
7	JUAN ESTEBAN CONTRERAS		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
8	NIKOL RODRIGUEZ PINILLA		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
9	JHON EDISON BELLO RODRIGUEZ		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																



PROCESO:	Versión: 1
Fomento al Desarrollo Humano y Social	Código: FD-FR-080
FORMATO: asistencia Deportistas de las Escuelas Deportivas para Todos	Página 1 de 1

Deporte: BALONCESTO ***Formador(A):***____ ELICIO RUBIO

Departamento :BALONCESTO ***Municipio:***____ ***VIANI***

Grupo: 6 A 9 AÑOS ***Mes:***__ novimbre ***Año:***__ ## ***Horario:***__ ***10:00 AM- 11:30 AM***

Total Deportistas Mes:_____***12***_____ ***Hombres:***_____ ***5*** ***Mujeres:***_____ 5

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	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
1	LAURA XIMENA CONTRERAS		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
2	DANIEL ESTEBAN CORTES		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
3	MARTIN ANDRES BULLA		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
4	AILYN SUAREZ		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
5	MARIA JOSE RODRIGUEZ		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
6	LEXIE PULIDO		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
7	SANTIAGO RODIRGUEZ PINILLA		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
8	OSCAR SAMUEL RIOS		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
9	JUAN JOSE MOLINA SALCEDO		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
10	DANNA ALDANA TOVAR		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A				
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																

El deporte es de todos | Mindeporte

PROCESO:

Fomento al Desarrollo Humar

FORMATO:

Ficha de Inscripción Escuelas De

Nombre del Coordinador

N°	Departamento	Municipio	Deporte	Lugar de Entrenamiento	Direccion del escenario deportivo	Datos del Beneficiario		NUIP	Fecha de nacimiento			Edad	RANGO 6 A 12	Lugar de Nacimiento	Genero		RH	Peso Kg	Estatura	EPS	Escolarizado		Institución Educativa	Participa en Supérate	Hijo Mujer
						Nombres	Apellidos		Dia	Mes	Año				M	F					SI	NO			SI
1	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	LAURA XIMENA	CONTRERAS ORTIZ	1011105498	30	4	2011	9.2	SI	BOGOTA		X	O+			CONVIDA	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
2	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	DANIEL ESTEBAN	CORTES BRAVO	1073605208	12	6	2011	#NAME?	#NAME?	PACHO	X		O+			NUEVA EPS	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	No	
3	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	CRISTIAN ALEXIS	LOZANO RAMOS	1076220482	23	10	2008	#NAME?	#NAME?	VIANI	X		O+			CONVIDA	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
4	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	LIFE ZEE	PULIDO VERMUS	1034316964	28	3	2009	#NAME?	#NAME?	TILBURG	X		A+			SANITAS	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
5	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	LEXIE AYIRA	PULIDO VERMUS	1034316963	27	8	2011	#NAME?	#NAME?	TILBURG		X	A+			SANITAS	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
6	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	LADY MARIANA	VARGAS HUERTAS	1025543349	19	12	2009	#NAME?	#NAME?	BOGOTA		X	O+			SERVISALUD	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
7	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	JUAN SEBASTIAN	RAMIREZ RIVERA	1076220695	3	5	2010	#NAME?	#NAME?	VIANI	X		O-			SANITAS	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
8	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	JUAN SEBASTIAN	GONZALEZ GONZALEZ	1141517442	7	5	2008	#NAME?	#NAME?	VIANI	X		O+			SANITAS	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
9	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	JUAN ESTEBAN	GONZALEZ CONTRERAS	1013132051	10	7	2010	#NAME?	#NAME?	BOGOTA	X		O+			SANITAS	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
10	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	LUCIA SOFIA	AGUDELO OSORIO	1076220437	11	1	2012	#NAME?	#NAME?	BOGOTA		X	O+			SALUD TOTAL	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
11	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	LUNA FERNANDA	RAMIREZ MESA	1025144512	31	12	2008	#NAME?	#NAME?	BOGOTA		X	O+			SURA	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
12	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	AILYN MARIANA	SUAREZ CRUZ	1011207696	22	12	2010	#NAME?	#NAME?	BOGOTA		X	O+			FAMISANAR	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
13	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	MARIA JOSE	RODRIGUEZ GUTIERREZ	1076220805	8	10	2011	#NAME?	#NAME?	VIANI		X	B+			CONVIIDA	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
14	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	MARIANA	HERRERA MOYA	1016727099	1	12	2011	#NAME?	#NAME?	BOGOTA		X	O+			SANITAS	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
15	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	LILIBETH NIKOL	RODRIGUEZ PINILLA	1055552306	10	8	2009	#NAME?	#NAME?	ATANCHE		X	O-			NUEVA EPS	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
16	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	JUAN JOSE	MOLINA SALCEDO	1076220806	17	10	2011	#NAME?	#NAME?	BOGOTA	X		A+			COMPENSAR	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
17	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	JHON EDISON	BELLO RODRIGUEZ	1076220691	26	4	2010	#NAME?	#NAME?	VIANI	X		B+			CONVIDA	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
18	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	DANNA SOFIA	ALDANA TOVAR	1076220782	10	6	2011	#NAME?	#NAME?	VIANI		X	A+			SERVISALUD	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
19	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	OSCAR SAMUEL	RIOS DUQUE	1016062931	20	1	2012	#NAME?	#NAME?	VIANI	X		A+			SERVISALUD	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
20	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	MARTIN ANDRES	BULLA CASTIBLANCO	1188219460	22	8	2013	#NAME?	#NAME?	BOGOTA	X		B+			SANITAS	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
21	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	JIMMY SANTIAGO	RODRIGUEZ PINILLA	1053345690	8	4	2014	#NAME?	#NAME?	VIANI	X		A-			NUEVA	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	
22	CUNDINAMARCA	VIANI	BALONCESTO	CENTRO	CENTRO	ALISSON GABRIELA	CONTRETAS PEREZ	1076220828	11	1	2012	#NAME?	#NAME?	VIANI		X	B+			COMPESAR	X		I.E.D. VICTOR MANUEL	NO	

		Versión: 1
no y Social		**Código:**
eportivas Para Todos		Página 1 de 1

r Lidereza	Población Vulnerable						Población Minoritaria			Discapacidad					Sector de Domicilio		Acudiente					Fecha Inscripción		Fecha de Retiro		
No	Indigena	ROM	Negro	Afro	Raizal	Palenquero	Victima del Conflicto	Campesino	Migrante	Fisca	Visual	Auditiva	Paralices cerebral	Cognitiva	Rural	Urbano	Nombres y Apellidos	Número de documento	Diección	Teléfono	Parentesco	Día	Mes	Día	Mes	Motivo
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	ROSA E. ORTIZ	21095052	VIANI-CENTRO	3115014939	MADRE	18	9			
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	DORIS BRAVO	24651493	VIANI-CENTRO		MADRE	18	9			
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	RUTH RAMOS	21095089	VIANI-CENTRO		MADRE	18	9			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	JHON PULIDO	80495610	VIANI-CENTRO	31657981647	PADRE	18	9			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	JHON PULIDO	80495610	VIANI-CENTRO	31657981647	PADRE	18	9			
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	VICTOR VARGAS	80401787	VIANI-CENTRO	3138459929	PADRE	18	9			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	SANDRA RAMIREZ	1076220229	VIANI-CENTRO	3105617762	MADRE	18	9			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	NESTOR GONZALES	80020339	VIANI-CENTRO	3168789449	PADRE	18	9			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	JAVIER CONTRARAS	79481606	VIANI-CENTRO	3103317422	TIO	18	9			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	LILIA CARDENAS	52913879	VIANI-CENTRO	3127329708	MADRE	18	9			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	LUISA MESA	52914897	VIANI-CENTRO	3126627906	MADRE	18	9			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	TATIANA CRUZ	21095153	VIANI-CENTRO	3209859460	MADRE	18	9			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	WILLIAM RODIRGUEZ	80828029	VIANI-CENTRO	3142561450	PADRE	18	9			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	ADALUZ MOYA		VIANI-CENTRO	3102136329	MADRE	18	9	4	10	CAMBIO DE RESIDENCIA
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	YAZMIN PINILLA SILVA	53055673	VIANI-CENTRO	3204651908	MADRE	16	11			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	JANNETH SALCEDO CRUZ	53930536	VIANI-CENTRO	3132064362	MADRE	16	11			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	MICHELLE BELLO R.	1010124480	VIANI-CENTRO	3123208005	HERMANA	16	11			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	MARIA NIDIA MONTOYA	28986107	VIANI-CENTRO	3114460052	MADRE	16	11			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	OSCAR F. RIOS RAMOS	80152119	VIANI-CENTRO	3013487760	PADRE	16	11			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A			ASTRID CASTIBLANCO	1026263515	VIANI-CENTRO	3134745059	MADRE	16	11			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	DORIS PINILLA SILVA	53055673	VIANI-CENTRO	3204651908	MADRE	16	11			OTRO
X	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		X	YOLIMA PEREZ GARAY	21095143	VIANI-CENTRO	3208032868	MADRE	16	11			OTRO

UBICACIÓN DE LA ESCUELA	SI
FACTORES ECONÓMICOS	NO
FACTORES FAMILIARES	
FACTORES PERSONALES	
RELACIÓN CON EL ENTRENADOR	
RELACIÓN CON LOS COMPAÑEROS	
POCO INTERÉS EN EL DEPORTE	
RENDIMIENTO DEPORTIVO	
PROBLEMAS DE SALUD	
OTRO	

Obligación No 5 se encuentra en el reporte de inscritos ubicada en la obligación No 4, y de la obligación No 3 con evidencia de la publicidad sobre la escuela y convocatorias.

Obligación No 6 el formato de inscrito se mantiene actualizado, donde se encuentran 7 deportistas inscritos por cada categoría, en búsqueda de nuevos deportistas para que se inscriban dentro de la mismas, se adjuntan algunos pantallazos de dichas inscripciones iniciales.





Activar Windows





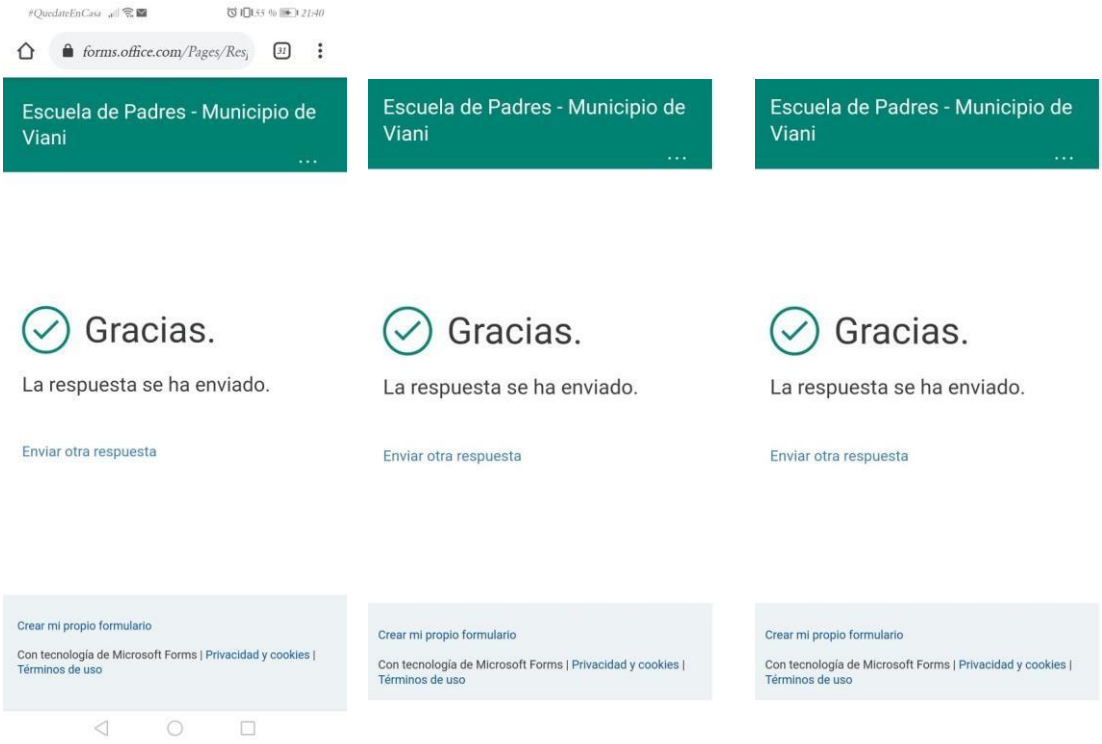
Activar Windows





Activar Windows

Obligación No 7, se realizan las actividades psicosociales y escuelas de padres y los demás formatos de asistencia e inscripción que se encuentran en la Obligación No 4.



Resumen General de Pago

OBLIGACION No 8. Se enviaron las planeaciones de las semanas de mes de noviembre, se realizaron la respectivas correcciones, por medio de correo electrónico, dichas sesiones se encuentran en la obligación No2.

OBLIGACION No 9, se entrega el informe N3 correspondiente a noviembre al coordinador, donde se evidencia las actividades correspondientes desde 1 de noviembre al 30 de noviembre con sus debido soportes.

aportes en línea

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1072618420		RUBIO MESA ELICIO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 3 no.3-37-39	BITUIMA-CUNDINAMARCA	8427145	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2020-10	2020-10	9203362026760807	9413530046	I	2020/11/06	2020/12/01	BANCO DE OCCIDENTE	25	$271,700

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$877,803	$140,500			$877,803	$109,800			$0	$0			$877,803	$21,400		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$877,803	$140,500			$877,803	$109,800			$0	$0			$877,803	$21,400		$0	$0
Ciudad: BITUIMA Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)					$877,803	$140,500			$877,803	$109,800			$0	$0			$877,803	$21,400		$0	$0
1	CC	1072618420	RUBIO ELICIO	230301	30	$877,803	$140,500	EPSC22	30	$877,803	$109,800		0	$0	$0	14-23	30	$877,803	$21,400	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**					$877,803	$140,500			$877,803	$109,800			$0	$0			$877,803	$21,400		$0	$0

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1072618420		RUBIO MESA ELICIO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 3 no.3-37-39	BITUIMA-CUNDINAMARCA	8427145	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2020-10	2020-10	9203362026760807	9413530046	I	2020/11/06	2020/12/01	BANCO DE OCCIDENTE	25	$271,700

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$140,500	$0	$0	$140,500
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$140,500	$0	$0	$140,500
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$21,400	$0	$0	$21,400
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$21,400	$0	$0	$21,400
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$109,800	$0	$0	$109,800
CONVIDA	EPSC22	899,999,107	9	1	$109,800	$0	$0	$109,800
TOTAL				1	$271,700	$0	$0	$271,700

Oblogacion No10, los test para evideciar la evolucion del deportista se empiezan a desarrollar a partir de 16 de noviembre de forma presencial y con protocolos de vio seguridad

El deporte es de todos | Mindeporte

Escuelas Deportivas para todos

PROC
Fomento al Desarrol
FORM
Pruebas físicas Escuelas

N.	Departamento	Municipio	Deporte	Datos de Beneficiario		Fecha de Nacimienro			Peso	Edad	Genero		Talla	Abdominales en 30 segundos		Flexiones de codo en 30 segundos		Velocidad en 3
				Nombre	Apellidos	Dia	Mes	Año			M	F		Toma 1	Toma 2	Toma 1	Toma 2	Toma 1
	cundinamarca	Viani	Baloncesto	LAURA XIMENA	CONTRERAS ORTIZ	30	4	2011	27	9.2		x	137	3	4	3	4	3
2	cundinamarca	Viani	Baloncesto	DANIEL ESTEBAN	CORTES BRAVO	12	6	2011	28	9.5	x		131	3	4	3	3	4
3	cundinamarca	Viani	Baloncesto	CRISTIAN ALEXIS	LOZANO RAMOS	23	10	2008	40	12.1	x		147	3	4	4	4	5
4	cundinamarca	Viani	Baloncesto	LIFE ZEE	PULIDO VERMIJS	28	3	2009	45	11.7	x		157	3	3	3	3	4
5	cundinamarca	Viani	Baloncesto	LEXIE AYIRA	PULIDO VERMIJS	27	8	2011	28	9.3		x	137	2	2	3	3	4
6	cundinamarca	Viani	Baloncesto	LADY MARIANA	VARGAS HUERTAS	19	12	2009	36	11.0		x	145	2	2	2	2	3
7	cundinamarca	Viani	Baloncesto	JUAN SEBASTIAN	RAMIREZ RIVERA	3	5	2010	47	10.6	x		145	3	3	3	3	3
8	cundinamarca	Viani	Baloncesto	JUAN SEBASTIAN	GONZALEZ GONZALEZ	7	5	2008	36	12.6	x		144	3	3	3	3	3
9	cundinamarca	Viani	Baloncesto	JUAN ESTEBAN	GONZALEZ CONTRERAS	10	7	2010	28	10.4	x		133	3	3	3	2	3
10	cundinamarca	Viani	Baloncesto	LUNA FERNANDA	RAMIREZ MESA	31	12	2008	41	12.0		x	157	3	3	2	2	3
11	cundinamarca	Viani	Baloncesto	AILYN MARIANA	SUAREZ CRUZ	22	12	2010	27	10.0		x	137	3	3	2	2	2
12	cundinamarca	Viani	Baloncesto	MARIA JOSE	RODRIGUEZ GUTIERREZ	8	10	2011	28	9.2		x	136	3	3	3	3	4
13	cundinamarca	Viani	Baloncesto	LILIBETH NIKOL	RODRIGUEZ PINILLA	10	8	2009	25	11.3		x	132	2	2	2	3	3
14	cundinamarca	Viani	Baloncesto	JUAN JOSE	MOLINA SALCEDO	17	10	2011	34	9.2	x		138	2	2	2	3	3
15	cundinamarca	Viani	Baloncesto	JHON EDISON	BELLO RODRIGUEZ	26	4	2010	37	10.6	x		137	4	4	4	4	4
16	cundinamarca	Viani	Baloncesto	DANNA SOFIA	ALDANA TOVAR	10	6	2011	48	9.5		x	143	2	2	2	3	2
17	cundinamarca	Viani	Baloncesto	OSCAR SAMUEL	RIOS DUQUE	20	1	2012	25	8.9	x		132	4	3	3	3	5
18	cundinamarca	Viani	Baloncesto	MARTIN ANDRES	BULLA CASTIBLANCO	22	8	2013	21	7.3	x		123	2	2	3	2	2
19	cundinamarca	Viani	Baloncesto	JIMMY SANTIAGO	RODRIGUEZ PINILLA	8	4	2014	16	6.7	x		120	3	3	3	3	2
20	cundinamarca	Viani	Baloncesto	ALISSON GABRIELA	CONTRETAS PEREZ	11	1	2012	26	8.9		x	134	3	3	3	3	2

ESO:
lo Humano y Social
ATO:
s Deportivas Para Todos

Escuelas Deportivas para todos
MINISTERIO DEL DEPORTE

El deporte es de todos
Mindeporte

Versión:
Código:
Página 1 de 1

) metros	Test de salto horizontal		Flexibilidad (Sit and Reach)		Test Resistencia		Test de coordinación motriz 3JS		Test de capacidades rítmicas Tren supeior				Test de capacidades	
Toma 2	Toma 1	Toma 2	Toma 1	Toma 2	Toma 1	Toma 2	Toma 1	Toma 2	Toma 1	Toma 2	Tome 3	Toma 4	Toma 1	Toma 2
4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4
4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4
5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
3	3	4	5	5	3	4	4	5	4	5	4	5	4	4
4	5	5	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
5	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	5	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2
5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3
3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

"PANDEOLIMPIADA" ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS 2020



Nombre	Apellido	Reto 1. Comunicación y manejo de emociones	Reto 2. Salto la Rana	Reto 3. Rueda cancel	Reto 4. Montaña de papel	Reto 5. Encesta	Reto 6. Pasa el limbo	Reto 7. Dirección y orientación	Reto 8. Entre zapatos	Reto 9. Vuelta al mundo	Reto 10. El yoyo	Reto 11. Lanza y cae	Reto 12. Atrápala mano	Reto 13. Goloso sensorial	Reto 14. Gooooooolll	Reto 15. Gravedad Cero	Reto 16. Veintiuno	Reto 17. TickTock Tock Tick	Reto 18. Ponte la 10	Reto 19. Camino de lo serpiente
LAURA XIMENA	CONTRERAS ORTIZ	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
DANIEL ESTEBAN	CORTES BRAVO	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3
CRISTIAN ALEXIS	LOZANO ROMOS	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3
LUIS ZEE	PULIDO VERMUS	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3
LEXIE AVIRA	PULIDO VERMUS	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3
LADY MARIANA	VARGAS HUERTAS	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
JUAN SEBASTIAN	RAMIREZ RIVERA	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
JUAN SEBASTIAN	GONZALEZ GONZALEZ	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3
JUAN ESTEBAN	GONZALEZ CONTRERAS	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
LUNA FERNANDA	RAMIREZ MESA	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
ALEYN MARIANA	SIGARRETA LUNA	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4
MARIA JOSE	RODRIGUEZ GUTIERREZ	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
LILIBETH NIKOL	RODRIGUEZ PINILLA	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
JUAN JOSE	MOLINA SALCEDO	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3
JHON EDISON	BELLO RODRIGUEZ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
DANNA SOFIA	ALDANA TOVAR	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2
OSCAR SAMUEL	RIOS DUQUE	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
MARTIN ANDRES	BULLA CASTIBLANCO	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
JHAMI SANTIAGO	RODRIGUEZ PINILLA	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
ALISSON GABRIELA	CONTRETAS PEREZ	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3

Obligación No11 Actas firmadas de las reuniones a las que se asistió.

Fecha: 10 | 11 | 2020 **Hora Inicio:** 8:00 A.M **Hora Final:** 10:00 A.M

Lugar: Reunión Virtual Cundinamarca **Acta No:** 10 **No de Páginas:** 4

ASISTENTES	CARGO/ENTIDAD	E-MAIL	FIRMA
Ginna Paola Zamora Vega	GIT Deporte Escolar	gzamora@mindeporte.gov.co	
Jefferson David Castañeda Ibáñez	Coordinador Cundinamarca	jeffersondavida@gmail.com	
Giovanny Mahecha Tinoco	Formador Fútbol de Salón	gimati16@gmail.com	
Elmer Humberto Triana Villalba	Formador Fútbol de Salón	elmerht26@gmail.com	
Sebastián Cárdenas Farfán	Formador Baloncesto	cardenas.sebastian2601@gmail.com	
Luis Hernán Velandia Bernal	Formador Taekwondo	luisvelandia67@gmail.com	
Oscar Julián Peña Nieto	Formador Fútbol de Salón	oscarpena427@gmail.com	
Jefferson Humberto Mantilla Bernal	Formador Baloncesto	jhmantilla55@misena.edu.co	
Mariana Cruz Torres	Formadora Taekwondo	marianacruz2810@gmail.com	
Juan Camilo López Bohórquez	Formador Baloncesto	juankmilopez12@gmail.com	
Diego Fernando Morales Briñez	Formador Fútbol de Salón	dandieg980@gmail.com	
Elicio Rubio Mesa	Formador Baloncesto	elrume01@gmail.com	
Osman Barbosa Castro	Formador Baloncesto	osmanba95@gmail.com	
Gabriel Guillermo Guerra Arévalo	Formador Taekwondo	guillecfd@gmail.com	
Mario Hamilton Rojas Pabón	Formador Taekwondo	mariotkd.mr@gmail.com	

Celso Francisco Lozano Camargo	Formador Fútbol de Salón	francisco.lozano.camargo@gmail.com	
Edwin Yesid Linares Urrego	Formador Fútbol de Salón	edwinjarita.1421@gmail.com	
Carlos Felipe Barrero Martínez	Trabajador Social	carlosbarrero_@hotmail.com	

TEMAS TRATADOS

Se realiza explicación del protocolo para la activación de las pólizas adquiridas por Mindeporte en caso de accidentes en el desarrollo de las sesiones de clase, sea desde la virtualidad o bajo la presencialidad.

En caso de accidentes, de deben comunicar desde cualquier celular a través del #388 línea fija Bogotá 307 82 88 línea fija nacional 01 8000 123 010 favor tener a la mano número de la póliza y carnet y/o mediante correo electrónico a tatianaaldana@segurosdelestado.com jaimegomez@segurosdelestado.com jaimepena@segurosdelestado.com Teléfonos 3102481264.

El formador como primer respondiente evalúa la situación y de ser necesario activa la póliza, en ese momento le informan si debe trasladar al participante o la ambulancia lo recoge, con el fin de llevarlo al centro de salud, informar al acudiente o padre de familia quien debe dirigirse al lugar de la practica o al centro de salud y acto seguido informa al coordinador quien transmitirá la información al Ministerio. Cuando el padre de familia llegue por el participante se debe realizar un acta informando la situación y la forma en que ocurrieron los hechos, el acudiente firma y se hace responsable del participante a partir de ese momento.

Se envía por correo electrónico las pólizas de los participantes inscritos a la fecha con el fin de que cada formador pueda tenerlas y hacerlas efectivas de ser necesario.

Por otro lado, se explica el proceso de las Pandeolimpiadas, las cuales tienen una duración de tres semanas, inician el 23 de noviembre y finaliza el 11 de diciembre, se realizan 5 retos por semana de los cuales 1 será para la parte psicosocial. Estas actividades deben quedar plasmadas en las planeaciones para dichas semanas.

La batería de test se desarrollará del 16 al 20 de noviembre, en los tiempos establecidos y de forma presencial, esto teniendo en cuenta los protocolos de Bioseguridad y el consentimiento por parte de los Padres autorizando el desarrollo de dichas pruebas.

Las actividades presenciales se proyectan a partir del 23 de noviembre, se solicita que los formadores expliquen a los acudientes y/o padres de familia el protocolo de bioseguridad a implementar y la firma del consentimiento informado para la ejecución de dichas actividades. Si algún padre no autoriza la salida del participante, continua desde la virtualidad aplicando la metodología utilizada a la fecha.

Se hacen observaciones de los informes enviados ya que la mayoría no está cumpliendo con las indicaciones dadas en reuniones anteriores, se solicita compromiso con los tiempos pactados para las diferentes entregas y mayor disposición para el desarrollo de dichos procesos.

COMPROMISOS	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO
Enviar acta de la reunión.	Ginna Paola Zamora	11-11-2020
Diapositivas activación de Pólizas	Ginna Paola Zamora	11-11-2020
Consentimiento Informado	Ginna Paola Zamora	11-11-2020

Fecha: 30 11 2020 **Hora Inicio:** 8:00 A.M **Hora Final:** 10:00 A.M

Lugar: Reunión Virtual Cundinamarca **Acta No:** 12 **No de Páginas:** 4

ASISTENTES	CARGO/ENTIDAD	E-MAIL	FIRMA
Ginna Paola Zamora Vega	GIT Deporte Escolar	gzamora@mindeporte.gov.co	
Jefferson David Castañeda Ibáñez	Coordinador Cundinamarca	jeffersondavida@gmail.com	
Giovanny Mahecha Tinoco	Formador Fútbol de Salón	gimati16@gmail.com	
Elmer Humberto Triana Villalba	Formador Fútbol de Salón	elmerht26@gmail.com	
Sebastián Cárdenas Farfán	Formador Baloncesto	cardenas.sebastian2601@gmail.com	
Luis Hernán Velandia Bernal	Formador Taekwondo	luisvelandia67@gmail.com	
Oscar Julián Peña Nieto	Formador Fútbol de Salón	oscarpena427@gmail.com	
Jefferson Humberto Mantilla Bernal	Formador Baloncesto	jhmantilla55@misena.edu.co	
Mariana Cruz Torres	Formadora Taekwondo	marianacruz2810@gmail.com	
Juan Camilo López Bohórquez	Formador Baloncesto	juankmilopez12@gmail.com	
Diego Fernando Morales Briñez	Formador Fútbol de Salón	dandieg980@gmail.com	
Elicio Rubio Mesa	Formador Baloncesto	elrume01@gmail.com	
Osman Barbosa Castro	Formador Baloncesto	osmanba95@gmail.com	
Gabriel Guillermo Guerra Arévalo	Formador Taekwondo	guillecfd@gmail.com	
Mario Hamilton Rojas Pabón	Formador Taekwondo	mariotkd.mr@gmail.com	
Celso Francisco Lozano Camargo	Formador Fútbol de Salón	francisco.lozano.camargo@gmail.com	
Edwin Yesid Linares Urrego	Formador Fútbol de Salón	edwinjarita.1421@gmail.com	
Carlos Felipe Barrero Martínez	Trabajador Social	carlosbarrero_@hotmail.com	

TEMAS TRATADOS

El objetivo de la reunión es realizar el seguimiento técnico mensual al programa en el Departamento de Cundinamarca. Se lleva a cabo teniendo en cuenta los siguientes puntos:

1. Se revisa la base de datos de NNA inscritos para cada uno de los Municipios solicitando a cada formador revisar e informar que participante no se encuentra registrado e informar el 5 de diciembre con el fin de verificar si es necesario volver a realizar la inscripción para hacer la entrega d elas pólizas.
2. Informe final: se debe entregar el 16 de diciembre con las actividades del mes y un breve resumen de lo realizado en el año o tiempo que duró el programa en cada uno de los Municipios, el 18 de diciembre se envía a Mindeporte. La fecha de terminación del contrato es la que se registra en la fecha del informe.
3. Entrega premiación Pandeolimpiadas: se hace una proyección para las entregas de los Kits la cual puede variar dependiendo de la adquisición de dichos elementos y los avances administrativos.
   Lunes 14 de diciembre, baloncesto
   Martes 15 de diciembre, taekwondo
   Miércoles 16 de diciembre, Fútbol de Salón
   Jueves 17 de diciembre, Sesión Psicosocial
   Viernes 18 de diciembre, actividades malla curricular
4. Las planeaciones de clase van hasta el 18 de diciembre, se deben entregar las semanas del 14 al 18 de diciembre el día 10 del mismo mes con las temáticas de la malla curricular. Esto supeditado a la finalización de los contratos, ya que en caso de terminar el 28 se deben hacer planeaciones hasta el 23 de diciembre y entregar en la misma fecha acordada.
5. Si la indumentaria que se debe entregar a los participantes del programa está antes de la finalización de los contratos, se ajustará el cronograma para cumplir con esta línea de inversión y hacer entrega de los uniformes en cada uno de los Municipios.
6. Para los formadores Diego Morales y Elmer Triana, que tuvieron novedades frente al pago correspondiente al mes de octubre se habla con María del Pilar con el fin de dar solución y atender a las solicitudes.

La reunión finaliza recordando los compromisos para las próximas semanas.

COMPROMISOS	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO
Enviar reporte de Inscritos	Formadores	5/12/2020
Enviar acta y lista de inscritos por Municipio	Ginna Paola Zamora	1/12/2020

Obligación No12. No se realizan reuniones con la supervisora técnica de programa.

Obligación No 13 Los ejercicios realizados en la sesiones en ocasiones son ejecutados con material reciclado como elemento didáctico, como botellas cintas entre otros.

Obligación No 14 Los documentos entregados solo son uso exclusivo del y para el programa se encuentran en orden y custodia por parte del formador.

Obligación No15 A la fecha no se ha entregado ninguna implementación deportiva.

Obligación No17 S realizan los protocolos de bioseguridad previo a cada sesión, se anexa evidencia fotográfica.





Obligación No 18 No se realizan actividades que requieran apoyo por parte de la alcaldía municipal.

Obligación No19. Hasta la fecha no se realiza ningún otro tipo de documento diferente a la inscripción, proceso evidenciado en la obligación No 6.