REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE
CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PASCA
Nit 890.680.154-1
SECRETARIA DE DESARROLLO
SOCIAL

Un Cambio con
Sentido Social

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE PASCA

HACE CONSTAR:

Que **MILLERANDRES GUEVARA CUARTAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069744798 de Fusagasugá, Presto los servicios de MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 01 de julio al 31 de julio de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los dos (02) días del mes de agosto de 2021

IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

Aprobó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Agosto 02 de 2021
Revisó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Agosto 02 de 2021
Proyectó:	CESAR MORENO TORRES	Fecha: Agosto 02 de 2021
Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado para las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y por lo tanto bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del despacho de la señora Alcaldesa Municipal.		

Escaneado con CamScanner

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: PASCA

NOMBRE DEL FORMADOR: MILLER A. GUEVARA CUARTAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	JUEVES	OBSERVACIONES
1:00 M A 3:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION	
	SEDE DE TRABAO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	
3:00PM A 5:00PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	
5:00PM A 7:00PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	

NOMBRE MONITOR

MILLER GUEVARA



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



ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	3	1		3										4
7 AÑOS	4		4												4
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	3	1	3		1										4
10 AÑOS		1			1										1
11 AÑOS	3		3												3
12 AÑOS	1	2	1		2										3
13 AÑOS	4	2	4		2										6
14 AÑOS	5	2	5		2										7
15 AÑOS	2	1	2		1										3
16 AÑOS	3	3	3		3										6
17 AÑOS	2	2	2		2										4
TOTALES	30	17	30		17										47

ORTES
IENTAL PARA LA
TE DE CUNDINAMARCA

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA SOFIA DIAZ		1					1		1				1	1		1				1			1				1	1		1			11	11	0	100%
2	DYLAN MAURICIO SANCHEZ		1					1		1				1	1		1				1			0				1	1		0			11	9	2	82%
3	YEFRI CAÑON		1					1		1				1	1		1				0			0				1	1		1			11	9	2	82%
4	LUIS CARLOS GARCIA		1					0		0				1	0		0				1			0				0	1		1			11	5	6	45%
5	CRISTIAN PENAGOS		1					1		1				1	0		1				1			0				1	1		0			11	8	3	73%
6	MARIA PAULA NAVARRETE		1					1		1				1	1		1				1			1				1	1		1			11	11	0	100%
7	DARWIN FORERO		0					1		0				0	0		0				0			0				0	0		0			11	1	10	9%
8	ANGEL STIVEN GOMEZ		0					1		0				0	0		1				0			1				1	0		0			11	4	7	36%
9	EDWAR ROMERO		1					1		1				0	0		0				1			1				0	0		0			0	0	0	#¡DIV/0!
10	JHON QUINTERO		1					0		0				0	0		0				1			0				0	0		0			0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

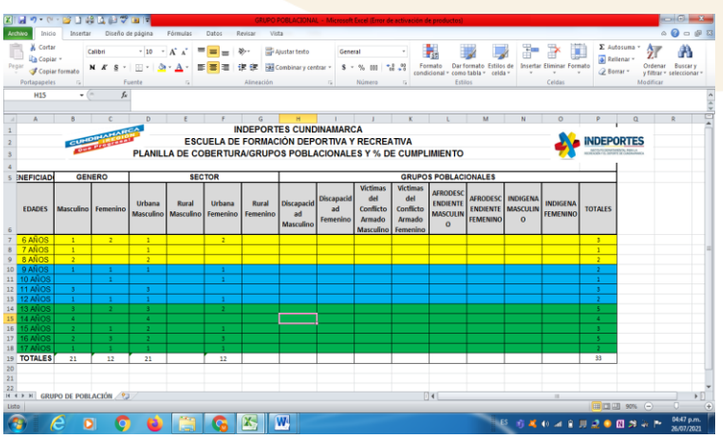
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACION_____

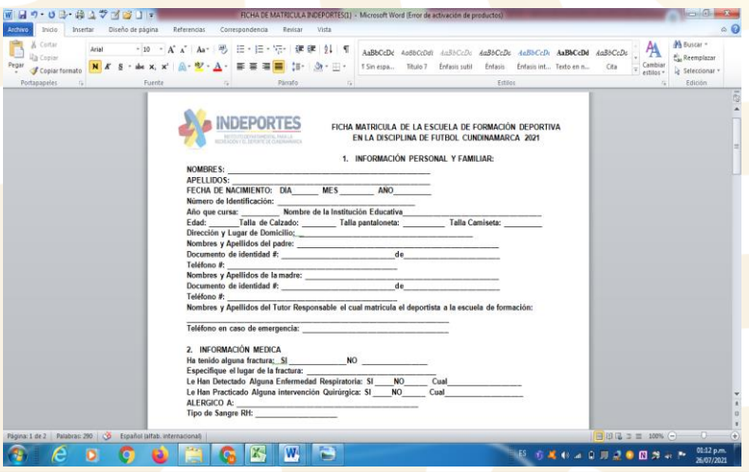
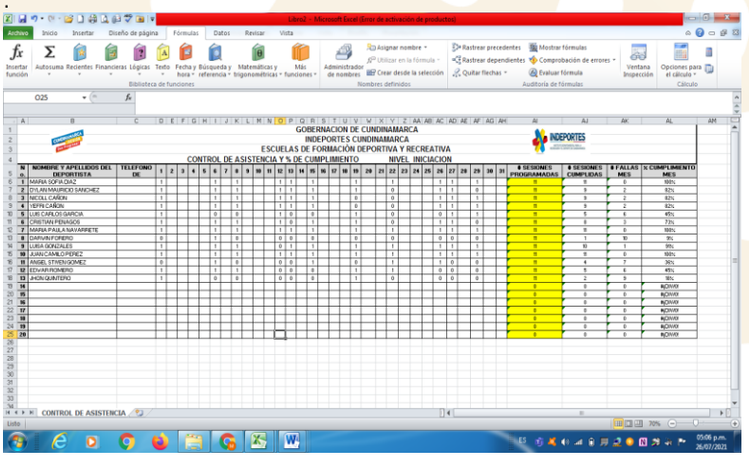
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LUISA F. GONZALEZ		1					1		1				1	1		1				1			1				1	1		1			11	11	0	100%
2	JUAN CAMILO PEREZ		1					1		0				1	1		0				1			0				1	1		0			11	7	4	64%
3	NICOLL CAÑON PAEZ		1					0		1				0	0		1				0			1				0	0		1			11	5	6	45%
4	DENNIS ALEJANDRA MUÑOZ		1					1		1				1	1		1				1			0				1	1		1			11	10	1	91%
5	JUAN SEBASTIAN PEDRAZA		1					0		0				1	0		0				1			1				0	1		1			11	6	5	55%
6	YIMMY FABIAN GARCIA SILVA		1					1		1				1	0		1				1			0				1	1		0			11	8	3	73%
7	STIWAR ANDREY BEJARANO		1					1		1				1	1		1				1			1				1	1		1			11	11	0	100%
8	LEIDER MORA		1					0		0				0	1		0				0			0				0	0		0			11	2	9	18%
9	SANTIAGO RIVEROS		0					1		0				0	0		1				0			1				1	0		0			0	0	0	#¡DIV/0!
10	DARWIN GONZALO GONZALEZ		1					1		1				1	1		0				1			1				0	1		1			0	0	0	#¡DIV/0!
11	DAVID SANABRIA		1					0		0				1	0		0				1			0				1	0		1			11	5	6	45%
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

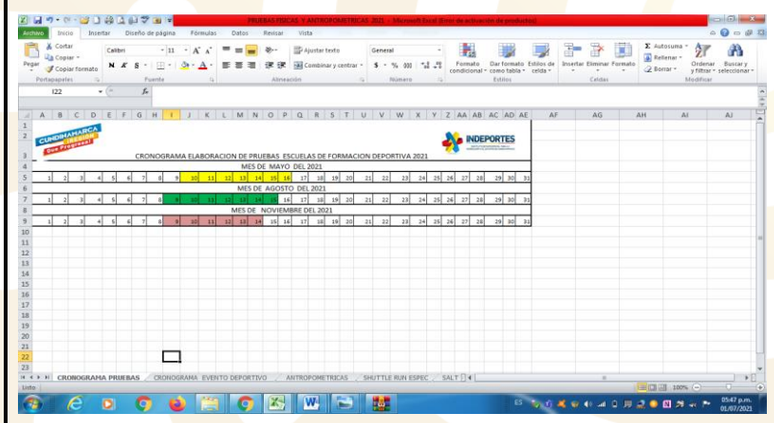
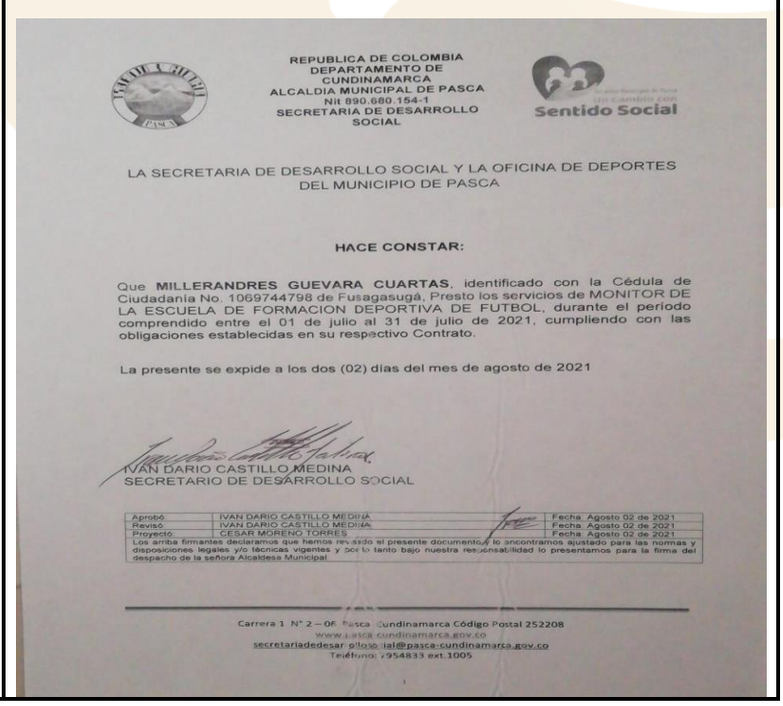
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_PERFECCIONAMIENTO_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ADRIANA DIAZ		1					1		1				1	1		1				1			1				1	1		1			11	11	0	100%
2	KEINER BALLESTEROS		1					0		0				1	1		0				1			1				1	1		0			11	7	4	64%
3	GABRIELA RUIZ PARRA		1					0		1				0	1		1				0			1				0	1		1			11	7	4	64%
4	JERONIMO GONZALES G.		1					1		0				1	1		1				1			1				1	1		1			11	10	1	91%
5	YULIAN PARRA DAZA		1					1		0				0	0		0				1			1				0	1		1			11	6	5	55%
6	ESTEBAN LOZANO		0					1		1				1	1		1				1			1				1	1		0			11	9	2	82%
7	DAVID BAQUERO CAPADOR		1					1		1				1	1		1				1			1				1	1		1			11	11	0	100%
8	TATIANA MALDONADO GUTIERREZ		1					1		1				0	1		0				0			1				1	1		1			11	8	3	73%
9	KAREN MALPICA DAZA		1					1		1				1	0		1				0			1				1	0		0			0	0	0	#¡DIV/0!
10	KEVIN MALPICA DAZA		1					1		1				1	1		1				1			0				0	1		0			0	0	0	#¡DIV/0!
11	CAMILA CAGUA CASALLAS		0					1		0				1	0		0				1			0				0	0		1			11	4	7	36%
12	ALEJANDRA GALINDO DIAZ		1					1		1				0	1		1				1			1				1	1		1			11	10	1	91%
13	WILSON MORENO CORTES		1					1		0				1	1		0				1			0				1	1		0			11	7	4	64%
14	JEFFERSON GAONA		1					0		1				0	0		1				0			0				0	0		0			11	3	8	27%
15	MARLLY GALINDO DIAZ		0					1		1				1	1		1				1			1				1	1		0			11	9	2	82%
16	MAICOL CRUZ GUTIERREZ		1					0		0				1	0		0				1			1				0	1		1			11	6	5	55%
17	JEFFERSON MARTINEZ B.		1					1		1				1	1		1				1			1				1	1		1			11	11	0	100%
18	FELIPE GUTIERREZ CRUZ		1					1		1				1	1		1				1			1				1	1		1			11	11	0	100%
19	YIMMER CELEITA GALVIS		1					0		1				1	1		0				0			1				1	1		1			11	8	3	73%
20	MIRYAM PAEZ		0					1		0				0	0		1				0			1				1	1		1			11	6	5	55%
21	ALEJANDRO CAÑON		1					1		1				1	1		0				1			0				0	1		1			11	8	3	73%
22	ANGELO MORA		1					1		0				1	0		1				1			0				1	0		0			11	6	5	55%
23	RUBIELA SANTANA		1					0		1				1	1		0				0			1				1	1		1			11	8	3	73%
24	ELIANA SANDINO		0					1		0				0	1		1				0			1				1	1		1			11	7	4	64%
25	VANNSA ORIGUA		1					1		1				1	1		0				1			1				0	1		1			11	9	2	82%
26	JOHAN CUBILLOS		0					1		0				1	0		1				1			0				1	1		1			11	7	4	64%

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVICION
MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS
DEPORTE: FUTBOL - CONTRATO: 581 -2021
PERIODO: JULIO 2021

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
# 1	
# 2	
#3	

#4	
#5	INDEPORTES FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL CUNDINAMARCA 2021 1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR: NOMBRES: APELLIDOS: FECHA DE NACIMIENTO: DIA MES AÑO Número de Identificación: Año que cursa: Nombre de la Institución Educativa Edad: Talla de Calzado: Talla pantaloneta: Talla Camiseta: Dirección y Lugar de Domicilio: Nombres y Apellidos del padre: Documento de identidad #: de Teléfono #: Nombres y Apellidos de la madre: Documento de identidad #: de Teléfono #: Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación: Teléfono en caso de emergencia: 2. INFORMACIÓN MEDICA Ha tenido alguna fractura: SI NO Especifique el lugar de la fractura: Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO Cual Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI NO Cual ALERGICO A: Tipo de Sangre RH:
#6	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION CONTROL DE ASISTENCIA

#7	
#8	
#9	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	AGOSTO	MUNICIPIO: PASCA	
LUGAR:	ESTADIO	HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO

		CLASES	AGOSTO	AGOSTO	AGOSTO
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
		RESPONSABILIDAD	X	X	X
		COMPAÑERISMO	X	X	
		JUSTICIA		X	
		COOPERACION			X
		LEALTAD			
		TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
	VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	
		OBEDIENCIA	X		X
		AUTODISCIPLINA	X	X	X
		PARTICIPACIÓN			
		PERSEVERANCIA		X	X
		AUTODOMINIO	X	X	X

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

MES DE MAYO DEL 2021

MES DE AGOSTO DEL 2021

MES DE NOVIEMBRE DEL 2021

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PASCA
Nit 890.680.154-1
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Sentido Social

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE PASCA

HACE CONSTAR:

Que **MILLERANDRES GUEVARA CUARTAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069744798 de Fusagasugá, Presto los servicios de MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 01 de julio al 31 de julio de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los dos (02) días del mes de agosto de 2021

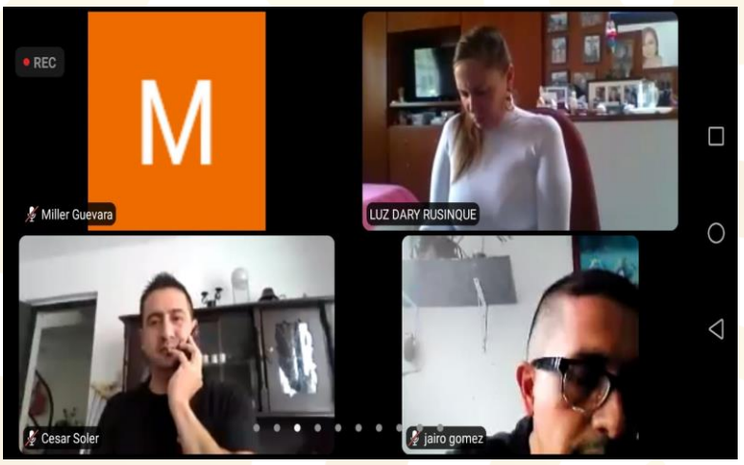
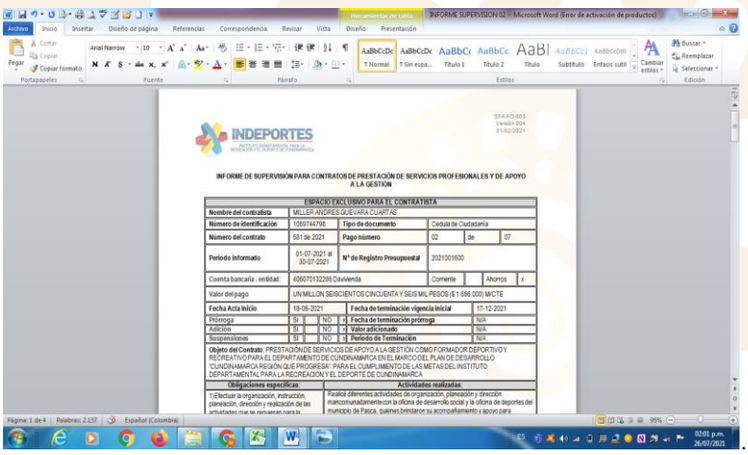
IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

Aprobó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Agosto 02 de 2021
Revisó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Agosto 02 de 2021
Proyectó:	CESAR MORENO TORRES	Fecha: Agosto 02 de 2021

Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado para las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y sobre tanto bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del despacho de la señora Alcaldesa Municipal.

Carrera 1 N° 2 – 06 Pasca Cundinamarca Código Postal 252208
www.pasca.cundinamarca.gov.co
secretariadedesarrollosocial@pasca-cundinamarca.gov.co
Teléfono: 7954833 ext.1005

#10	
#11	
#12	

#13	REC M Miller Guevara LUZ DARY RUSINQUE Cesar Soler jairo gomez
#14	
#15	INDEPORTES INFORME DE SUPERVISIÓN PARA CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTION

Sesiones de clase

























Capacitación vacaciones recreativas Sibate

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALON

LICENCIADO:

MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

MUNICIPIO DE PASCA

28 DE JUNIO 2021

INTRODUCCION

Este proyecto pretende llevar a cabo una metodología propia y autentica para el entrenamiento de la disciplina deportiva del futbol de salón en sus diferentes categorías, buscando contribuir a la formación integral de los deportistas en las diferentes categorías, teniendo implícito las condiciones técnicas, físicas y tácticas de la disciplina deportiva.

Teniendo en cuenta características propias de la población del municipio de Pasca en lo que involucra los ritmos de aprendizaje y es por ello que se realiza una distribución en los tres diferentes grupos que se manejaran como o es: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en donde cada grupo tiene sus ejes temáticos primordiales a trabajar durante este proceso obteniendo una formación adecuada y asertiva de los deportistas en el deporte.

Es importante a su vez durante el proceso de formación deportiva tener un control sobre la misma población en lo que tiene que ver con su desempeño, es por ello que se realizará un seguimiento continuo a los grupos por medio de diferentes test de carácter general y otros de carácter específicos de la disciplina deportiva que nos permitirá evaluar el proceso y atacar las falencias de la mejor manera.

JUSTIFIACION

Una de las principales causas del inadecuado desarrollo motriz por parte de los niños, niñas y jóvenes es a falta de espacios que les permita fortalecer la huella motriz y así de esta manera poder inclinarse por una disciplina deportiva que contribuya de forma indirecta a una formación integral en valores y como ciudadano sin dejar a un lado la salud física.

Por otro lado es importante este tipo de espacios de formación deportiva ya que permite alejar a la población de muchos factores distractores que se encuentran hoy en día en la sociedad como lo es malos hábitos, sedentarismo y apego a los medios tecnológicos que los envuelven y no les permite tener una interacción con

el entorno ni con las personas del mismo trayendo consigo problemas de fondo más adelante.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.
Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

DEFINICIÓN

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y

con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la práctica de la disciplina deportiva de futbol de futbol de salón en el municipio de Pasca – Cundinamarca en los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento por medio de actividades innovadoras e impulsadoras de nuevos retos deportivos para la población.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Masificar la práctica de la disciplina deportiva de futbol, de salón utilizando estrategias que permitan involucrar un gran número de deportistas.

- Promover e aprovechamiento del tiempo libre por medio de la práctica deportiva y que a su vez contribuya a la formación integral de las personas participantes.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INICIACION (5 a 9 AÑOS)	X	X
FUNDAMENTACION (10 a 13 AÑOS)	X	X
PERFECCIONAMIENTO (14 a 17 AÑOS)		
DISCAPACIDAD	X	X
VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO (POR CADA RANGO DE EDAD)	X	X

Las escuelas de formación deportiva están dirigidas a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes del municipio de Pasca y que comprendan la edad de 5 a 17 años de edad ubicándose en el grupo según corresponda iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

La creación de este deporte se remonta a 1930 en Uruguay. La selección de Uruguay había ganado el Campeonato del Mundo y la medalla de oro en los Juegos Olímpicos, viviéndose por ello en el país una auténtica afición por el fútbol.

Debido a la falta de campos libres en las calles de Montevideo, los niños comenzaron a jugar fútbol en campos de baloncesto. El fútbol de salón nació el 8 de septiembre de1930 en Montevideo de la mano del profesor Juan Carlos Ceriani. Él, utilizando los salones de gimnasio de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA), dibujó con tiza las porterías en la pared, para luego comenzar a utilizar las porterías de waterpolo.

En Colombia el fútbol de salón es uno de los deportes más importantes a nivel nacional debido a la popularidad del llamado microfútbol que se practica en todo el país particularmente en el interior donde se estructuró en los años 1970.

La selección tuvo su primera participación internacional destacada en el Sudamericano de 1977 donde ocupó el tercer lugar, en esa época era dirigida por Luis Augusto García, más tarde en 1982 Colombia tuvo su primera participación en el Mundial FIFUSA de Brasil, donde alcanzó las semifinales luego de vencer a Japón 5-0 y Holanda 5-2 para luego caer en la disputa del tercer puesto con Uruguay.

La Nacional no participaría de los Mundiales de España 1985 y Australia 1988 sin embargo logro un nuevo cuarto lugar en el Panamericano de Brasil 1984.

En Bolivia 2000, obtiene su primer título orbital de microfútbol, venciendo en los penaltis a la selección anfitriona y consagrando como goleador a Jhon Pinilla en el último mundial que organizó FIFUSA. En los 2 mundiales siguientes ya estructurados por la AMF logro el subcampeonato en Paraguay 2003 y el tercer lugar en Argentina 2007.

Dentro de las características de la reglamentación de la disciplina está el campo de juego, área penal, punto penal, segundo punto penal, número de jugadores, duración, tiempo muerto, sustituciones de jugadores, el balón, el gol, tiempo muerto, tiro libre, faltas técnicas y entre otras características que la hacen única a esta disciplina.

ESTRUCTURA POR NIVELES

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
PERFECCIONAMIENTO MOTOR	30%	10%	X
FUNDAMENTACION GLOBAL	10%	5%	X
FUNDAMENTACION TECNICA	X	30%	25%

FUNDAMENTACION TACTICA	**X**	**5%**	**20%**
PREPARACION FISICA		**10%**	**20%**
PREPARACION TEORICA	**10%**	**15%**	**10%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**10%**	**5%**	**X**
COMPETENCIA	**X**	**10%**	**20%**
ROTACION	**20%**	**10%**	**5%**
PREPARACION PSICO/SOCIAL	**20%**	**10%**	**15%**

TEMAS Y CONTENIDOS

- Desarrollo psicomotor
- Fortalecimiento huella motriz
- Desarrollo capacidades básicas del movimiento
- Desarrollo de las capacidades coordinativas
- Aplicación de las capacidades físicas
- Conocimiento de la disciplina deportiva, reglamentación básica
- Reconocimiento técnico desde lo básico a lo complejo
- Reconocimiento del elemento
- Juegos pre deportivos y competitivos

METODOLOGIA DE TRABAJO

La metodología de trabajo que se llevara a cabo será de conocimiento compartido en donde no solo el entrenador propone sino que también los deportistas desde su experiencia proponen nuevos aspectos, de igual manera bajo la dirección del docente que permita esto ser más activos y que la formación sea mutua tanto en lo deportivo como personas.

CONTROL, SEGUIMEINTO Y EVALUACION

El control seguimiento y evaluación se realizará en primera instancia por los listados de asistencia, planeaciones, formato de plan semanal y por otro lado que indicará la evolución de los deportistas serán los test que estarán distribuidos de la siguiente manera: una batería de test iniciando el proceso que nos servirá como base para evidenciar en qué estado se encuentra la población en la cual vamos a intervenir, en segunda instancia a mitad del proceso se realizará otra batería de test que en esta ocasión pueden ser físicos y específicos según la disciplina deportiva que contribuyan a evidenciar las falencias y las cualidades para lo que se va trabajar seguido a los resultados y por ultimo antes de culminar el proceso se realiza la última toma de test la cual nos indicará como termina la población física y técnicamente realizando una comparación entre el primero, segundo y último test y poder sacar las conclusiones pertinentes.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO SE ADAPATA A CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
						RITMO	DESARROLLA LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS DE MANERA FLUIDA Y CON DESTREZA
						EQUILIBRIO	REALIZA LAS ACTVIDADES DE FORMA DINAMICA CON EL ELEMENTO EFECTUANDO DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS, DE IGUAL MANERA DE FORMA ESTATICA EN LAS ELONGACIONES
						ORIENTACION	DIFERENCIA LAS INDICACIONES DE ATRÁS, ADELANTE, ARRIBA, ABAJO DENTRO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EJECUTARLAS DE LA MEJOR MANERA
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA ATIENDE LOS PATRONES DE MANDO Y LOS COLOCA EN PRACTICA DE FORMA ASERTIVA
						REACCIÓN	TIENE LA CAPACIDAD DE RESPONDER A DIFERENTES INDICACIONES DE FORMA AGIL Y EFICAZ EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						ADAPTACIÓN	SE ADAPTA DE FORMA POSITIVA Y ASERTIVA A LAS DIFERENTES SITUACIONES QUE SE PRESENTEN
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DIFERENCIA LA CAPACIDAD FISICA DE MOVIMIENTO LLEVANDOLO A LA PRACTICA EN DIFERENTES ACTIVIDADES
						CORRER	SE DESPLAZA DE MANERA ADECUADA A DIFERENTES DIRECCIONES Y A DIFERENTES VELOCIDADES
						SALTAR	RECONOCE LAS DIFERENTES FORMAS DE EJECUTAR EL MOVIMIENTO: LARGO, CORTO, BIPODAL, ETC
						ATRAPAR	ES CONSCIENTE DEL PATRON BASICO EN EL MOMENTO Y TIEMPO QUE DEBE REALIZARLO DIFERENCIANDO LAS EXTREMIDADES
						RODAR	LLEVA A CABO EL MOVIMIENTO CON EL ELEMENTO Y SIN EL ELEMENTO, SEGÚN LA ACTIVIDAD
			SICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	DESARROLLA LA CAPACIDAD FISICA DESDE LO MAS SIMPLE
						EXPLOSIVA	EJECUTA LAS ACCIONES DE MANERA RAPIDA Y EFICAZ CON CARGAS LEVES
						RESISTENCIA	LLEVA A CABO A ACCION DE MANERA CONSTANTE CON CARGA LEVE
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA ESTAR INMERSO EN UNA ACTIVIDAD DE FORMA JUGADA ENTRE 5 A MINUTOS

		FISICO	CAPACIDADES FIS	2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	TIENE LA CAPACIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO
						MAXIMA	LOGRA DESPLAZARSE DE UN PUNTO A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	RESPONDE DE MANERA RAPIDA Y EFICAZ A UNA SITUACION DETERMINADA
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	REALIZA MOVIMIENTOS EN LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA CAPACIDAD
						ESTATICA	REALIZA LOS MOVIMIENTOS PREVIOS A LA SESION Y AL FINAL DE LA MISMA
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONACTO	EL NIÑO TENDRA CONOCIMIENTO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO QUE DEBE TENER CON EL ELEMENT COMO EL BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, PLANTA, TALON Y PUNTA PARA SU POSTERIOR UTILIZACION DE MANERA ADECUADA
				2	CONTROL	SUPERFICIES DE CONTROL DEL BALON	EL NIÑO ADQUIRIRA EL CONOCIMIENTO DE IDENTIFICAR CON QUE PARTE DEL PIE DEBE EFECTUAR DE MEJOR MANERA EL CONTROL DEL BALON PARA LA POSTERIOR UTILIZACION
				3	CONDUCCION	FAMILIARIZAR AL NINO CON EL ELEMENTO, BUSCANDO VARIEDAD DE EXPERIENCIAS Y ESTÍMULOS MOTRICES, A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS	EL NIÑO TIENE QUE TRABAJAR LA VISIÓN PERIFÉRICA. ESTO SIGNIFICA QUE NO DEBE MIRAR PERMANENTEMENTE EL ESFÉRICO. DE ESTE MODO PODRÁ TENER LOCALIZADOS TANTO A SUS ADVERSARIOS COMO A SUS COMPAÑEROS, Y TAMBIÉN OBSERVAR TODO LO QUE SUCEDE EN EL TERRENO DE JUEGO.
				4	REMATE	ESTIMULAR EN EL NIÑO LA IMPORTANCIA DEL REMATE, SUS CLASIFICACIONES Y LAS SUPERFICIES USADAS	FAMILIARIZAR AL NIÑO CON EL FUNDAMENTO, EN PRO DE QUE EXPLORE LAS POSIBILIDADES DE REMATE Y LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO CON LAS CUALES PUEDE IMPACTAR EL BALÓN.
				5	DRIBLING	ESTIMULAR EN EL NIÑO LA IMPORTANCIA DEL DRIBLING, SUS CLASIFICACIONES Y LAS SUPERFICIES USADAS PARA SU EJECUCIÓN.	EL NIÑO DEBE TRATAR DE LLEVAR BALÓN PEGADO AL PIE, VISIÓN ELEVADA, EVITANDO LANZAR EL BALÓN HACIA DELANTE O CONDUCIR MEDIANTE POCOS TOQUES, TRATANDO DE PASAR AL CAMPO CONTRARIO CON BALÓN
	I N I C I A	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN DEL DEPORTE	EL NIÑO TENDRA UN CONOCIMIENTO BASICO SOBRE COMO INICIO EL DEPORTE
				2	REGLAMENTACION	SE REALIZA LA DESCRIPCIÓN DE LA FORMA BÁSICA Y EN QUE CONSISTE EL JUEGO DEL	SE REALIZA LA EXPLICACIÓN DE CÓMO SE DESARROLLA EL JUEGO DEL FUTBOL, CON EL FIN DE QUE EL NIÑO CONOZCA LA DINÁMICA DEL DEPORTE QUE PRACTICA Y DE ESTA MANERA TENGA UNA NOCIÓN BÁSICA DEL JUEGO.
						SE REALIZA LA DESCRIPCIÓN DEL USO DE CADA SUPERFICIE DE CONTACTO EN EL	SE REALIZARA LA DESCRIPCIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO QUE PUEDEN UTILIZAR PARTA EL DESARROLLO DEL JUEGO, A TRAVÉS DE EJERCICIOS EXPLORATORIOS QUE LE PERMITAN IDENTIFICAR CON CLARIDAD EL USO DE CADA UNA DE ELLAS.
						SE REALIZA EXPLICACION DE CADA TRABAJO AL FINALIZAR LA SESION DE CLASE CON EL FIN DE QUE EL NIÑO TENGA CLARIDAD DELPORQUE	DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES Y OBJETIVOS DE CADA SESION , PARA QUE EL NIÑO INTERPRETE QUE DEBE REALIZAR LAS TAREAS Y DIFERENTES ACCIONES PARA CUMPLIR EL OBJETIVO DEL JUEGO.

	A C I O N	TEORICO				SE REALIZA EXPLICACIÓN DEL PAPEL DEL JUEZ COMO UNO DE LOS EJES CENTRALES PARA EL DESARROLLO DEL JUEGO	SE REALIZA LA EXPLICACIÓN DEL PAPEL DEL JUEZ EN EL JUEGO, CON EL FIN DE QUE EL NIÑO CONOZCA LA DINÁMICA DEL DEPORTE QUE PRACTICA Y DE ESTA MANERA TENGA UNA NOCIÓN BÁSICA DE QUE HAY QUE CUMPLIR UN REGLAMENTO GUIADO POR UNA PERSONA.
						SE REALIZA EXPLICACION DE LAS DIFERENTES REGLAS DE LOS PORTEROS Y JUGADORES LAS ACCIONES QUE DEBE TENER DENTRO DE SU	DESCRIPCIÓN DE LAS POSICIONES Y FUNCIONES BÁSICAS DEL NIÑO DENTRO DEL CAMPO, DEBEN TENER EN CUENTA Y CONOCER LAS DIFERENTES ACCIONES QUE DEBE REALIZAR PARA CUMPLIR EL OBJETIVO DEL JUEGO Y LAS OPCIONES Y MOVIMIENTOS QUE PUEDEN TENER.
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	MATERIAL	CUIDAR EL MATERIAL CON EL QUE SE TRABAJA PARA PODER UTILIZARLO EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						UNIFORMIDAD	INGRESAR A LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON EL VESTUARIO ADECUADO
						ESCENARIOS DEPORTIVOS	CUIDAR LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS DONDE SE LLEVE A CABO LA PRACTICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO COGNITIVO**	**1**	**VALORES**	RESPETO	RESPETA TANTO A SU ENTRENADOR COMO A SUS COMPAÑEROS PARA PROPENDER A UNA BUENA RELACION
						HONESTIDAD	IDENTIFICA LA HONESTIDAD COMO VALOR IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE QUE EL TRABAJO EN EQUIPO ES UN PILAR FUNDAMENTAL EN EL DEPORTE
						RESPONSABILIDAD	COMPRENDE QUE STE VALOR ES INDISPENSABLE EN CADA TAREA QUE SE LE DESIGNE
						SOLIDARIDAD	RECONOCE QUE LA SOLIDARIDAD ES IMPORTANTE EN UN GRUPO DE PERSONAS CUANDO SE NECESITAN UNA DE OTRA
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	DEBERA ASISTIR A LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN LAS MEJORES CONDICIONES DE ASEO
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA ASISTE A LAS SESIONES CON UNA PREVIA OPTIMA ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	VESTIR UNA INDUMENTARIA ADECUADA A LAS ACTIVIDADES QUE ESTA REALIZANDO
						DESCANSO Y SUEÑO	DEBE DESCANSAR EL TIEMPO ADECUADO PARA PODER RENDIR DE LA MEJOR MANERA
						EJERCICIO FISICO	TENDRAN LUGAR EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE CLASE
				3	**MOTIVACIÓN**	ACTITUD POSITIVA	DEBE ASISTIR A LOS ENTRENAMIENTOS CON LA MEJOR DISPOSICION PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	PROPENDER POR MEJORAR CADA DÍA
						DEDICACION	SE DEDICA DE FORMA ADECUADA A LAS SEINES DE ENTRENAMIENTOS
						ACTIVIDADES PROPUESTAS	MUESTRA INTERES FRENTE A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL DOCENTE
						AMIGOS	LE GENERA MOTIVACION ESTAR CON EL GRUO DE AMIGOS CON LOS QUE COMPARTE A DIARIO
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL NIÑO ESTA EN CONSTANTE CONCENTRAION DURANTE LAS SESIONES DE ENRENMIENTO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	PROPENDE POR UNA BUENA RELACION CON SUS OMPAÑEROS EN LAS SESIONES DE CLASE

		RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	DE PRESENTACION	RECONOCER E IDENTIFICAR A CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS
						DE CONOCIMIENTO	IDENTIFICA CARACTERISTICAS PROPIAS DE LAS PERSONAS DEL GRUPO
						DE CONFIANZA	DESARROLLA CONFIANZE ENTRE LOS INTEGRANTES DEL GRUPO
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	JUEGOS ACOMPAÑADOS DE OBJETOS (YERMIS)	COOPERACION DE OBJETOS EXTERNOS ADEMAS DE CONCENTRACION VISUAL
						JUEGOS CON PARTES DEL CUERPO (PIEDRA, PAPEL O TIJERA)	ESTIMULA LA CONCETRACION Y EL AZAR EN EL JUEGO
						JUEGOS DE PERSECUCION (POLICIAS Y LADRONES)	DESARROLLA HABILIDADES DE DESPLAZAMIENTO MEZCLADAS CON LA CONCENTRACION
						JUEGOS VERBALES (TINGO TANGO)	IDENTIFICA SONIDOS Y LO RELACION AS SEGÚN LA ACTIVIDAD
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**		
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	CIRCUITOS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA EN LOS DIFERENTES CIRCUITOS Y ACTIVIDADES PROPUESTAS
						MACTH	PRESENA LA MEJOR DISPOSICION PARA REALIZAR ACTIVIDADES INNOVDORAS
						PRE DEPORTIVOS	ADQUIERE EL CONOIMIENTO DE EVIDENCIAR LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS COMO UA MANERA PROGRESIVA DE VER EL DEPORTE
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	RECREACION DIRIGIDA	EVIDENCIA LA NECESIDAD DE INTERACTUAR CON LAS DEMAS PERSONAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS
						RECREACION GUIADA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDA DE PROPONER DIVERSAS ACTIVIDADES BASICAS

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS	**MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS**
MUNICIPIO	**PASCA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA SE ADAPATA A LS SESIONES DE ENTRENAMIENTO A MEDIDA QUE TRANSCURRE EL PROCESO
						RITMO	DESARROLLA LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS DE MANERA FLUIDA Y CON UNA BUENA ACTITUD
						EQUILIBRIO	REALIZA LAS ACTVIDADES DE FORMA DINAMICA CON EL ELEMENTO EFECTUANDO DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS, DE IGUAL MANERA DE FORMA ESTATICA DURANTE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES
						ORIENTACION	DIFERENCIA LAS INDICACIONES DE ATRÁS, ADELANTE, ARRIBA, ABAJO DENTRO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EJECUTARLAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA ATIENDE LOS PATRONES DE MANDO Y LOS COLOCA EN PRACTICA DE FORMA ASERTIVA
						REACCIÓN	TIENE LA CAPACIDAD DE RESPONDER A DIFERENTES MANDOS DE FORMA AGIL Y EFICAZ EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DESARROLLANDO SU ATENCION
						ADAPTACIÓN	SE ADAPTA DE FORMA POSITIVA Y ASERTIVA A LAS DIFERENTES SITUACIONES QUE SE PRESENTEN
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DIFERENCIA LA CAPACIDAD FISICA DE MOVIMIENTO LLEVANDOLO A LA PRACTICA EN DIFERENTES ACTIVIDADES Y DURANTE EL JUEGO
						CORRER	SE DESPLAZA DE MANERA ADECUADA A DIFERENTES DIRECCIONES, A DIFERENTES VELOCIDADES Y DISTINTA INTENSIDAD
						SALTAR	RECONOCE LAS DIFERENTES FORMAS DE EJECUTAR EL MOVIMIENTO: LARGO, CORTO, BIPODAL, ETC
						ATRAPAR	ES CONSCIENTE DEL PATRON BASICO EN EL MOMENTO Y TIEMPO QUE DEBE REALIZARLO DIFERENCIANDO LAS EXTREMIDADES
						RODAR	LLEVA A CABO EL MOVIMIENTO CON EL ELEMENTO Y SIN EL ELEMENTO, SEGÚN LA ACTIVIDAD PROPUESTA
		FISICO	FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	DESARROLLA LA CAPACIDAD FISICA CON CARGAS EXTERNAS
						EXPLOSIVA	EJECUTA LAS ACCIONES DE MANERA RAPIDA Y EFICAZ CON CARGAS MODERADAS
						RESISTENCIA	LLEVA A CABO A ACCION DE MANERA CONSTANTE CON CARGA MODERADA EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA ESTAR INMERSO EN UNA ACTIVIDAD DE FORMA JUGADA MAS DE 5 A MINUTOS
						ANAEROBICA	REALIZA DESPLAZAMIENTOS CORTOS A INTENSIDAD MODERADA

	FUNDAMEN		CAPACIDADES	3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	TIENE LA CAPACIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO
						MAXIMA	LOGRA DESPLAZARSE DE UN PUNTO A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	RESPONDE DE MANERA RAPIDA Y EFICAZ A UNA SITUACION DETERMINADA
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	REALIZA MOVIMIENTOS EN LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA CAPACIDAD PARA NO PERDERLA
						ESTATICA	REALIZA LOS MOVIMIENTOS PREVIOS A LA SESION Y AL FINAL DE LA MISMA, COMO MEDIO DE DINAMICA DE TRABAJO
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	CORTO	REALIZA EL PSE CORTO, TENIENDO CONOCIMIENTO EL MOMENTO ADECUADO DE SU EJECUCION
						LARGO	TIENE LA CAPACIDAD DE TOMAR LA DECISION EN EL MOMENTO QUE DEBE REALIZAR EL PASE LARGO
						ALTO	IDENTIFICA ENTRE LAS DIFERENTES CARACTERISTICAS CADA UNA DE LAS SUBDIVISIONES DEL PASE
						RASTRERO	TIENE CONOCIMIENTO DE LA CARACTERISTICA DE ESTA DENOMINACION TAN IMPORTANTE EN EL FUTBOL DE SALON
						SUPERFICIES DE CONTACTO	CONOCE CADA UNA DE LASUPERFICIES DE CONTACTO PARA ASI PODER APLICARLAS EN LAS DIFERENTES SITUACIONES
				2	CONTROL	ESTATICO	INTERIORIZAR LA CAPACIDAD TECNICA Y LO IMPORTANTE QUE ES EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA
						ORIENTADO	CAPACIDAD DE CONTROLAR EL ELEMENTO PARA SU UILIZACION INMEDIATA
						DE PECHO	TENER CONOCIMIENTO QUE EXISTE OTRAS OPCIONES DE REALIZAR RL CONTROL DEL BALON
				3	REMATE	ELEVADO	RECONOCE LAS DIFERENTES ALTURAS A LA HORA DE REMATAR PARA CUMPLIR EL OBJETIVO
						RASTRERO	EJECUTA LA ACCION DE MANERA OPTIMA BUSCANDO CUMPLIR DE LA MEJOR MANERA LA ACCION
						MEDIA VOLEA	IDENTIFICA LA ACCION QUE DEBE REALIZAR PARA EJECUTAR EL MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE EL CONOCIMIENTO DE COMO DEBE EJECUTAR EL MOVIMIENTO
						SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO PARA PODER REALIZAR EL REMATE
				4	CONDUCCION	VISION PERIFERICA	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE CONDUCIR EL BALON DE TAL MANERA DE NO MIRAR SIEMPRE EL ELEMENTO
						SUPERFICIES DE CONTACTO	ES CONSCIENTE DE LAS SUPERFICIE DE CONTACTO QUE MEJOR SE ADAPTE A LA CIRCUNSTANCIA
						FORMA JUGADAS	ADAPTA DE FORMA ADECUADA LA CONDUCCION POR MEDIO DEL JUEGO.
				5	DRIBLING	SIMPLE	EL DEPORTISTA TENDRA CONOCIMIENTO CUANDO LO DEBE APLICAR
						COMPUESTO	TENDRA CAPACIDAD DE TOMAR LA DECISION DE UTILIZAR DICHA OPCION EN EL MOMENTO INDICADO
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN DEL DEPORTE	EL NIÑO TENDRA UN CONOCIMIENTO BASICO SOBRE COMO INICIO EL DEPORTE
						SE REALIZA LA DESCRIPCIÓN DE LA FORMA BÁSICA Y EN QUE	SE REALIZA LA EXPLICACIÓN DE CÓMO SE DESARROLLA EL JUEGO DEL FUTBOL, CON EL FIN DE QUE EL NIÑO CONOZCA LA DINÁMICA DEL DEPORTE QUE PRACTICA Y DE ESTA MANERA TENGA UNA NOCIÓN BÁSICA DEL JUEGO.

	N T A C I O N	TEORICO		2	REGLAMENTACION	SE REALIZA LA DESCRIPCIÓN DEL USO DE CADA SUPERFICIE DE	SE REALIZARA LA DESCRIPCIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO QUE PUEDEN UTILIZAR PARTA EL DESARROLLO DEL JUEGO, A TRAVÉS DE EJERCICIOS EXPLORATORIOS QUE LE PERMITAN IDENTIFICAR CON CLARIDAD EL USO DE CADA UNA DE ELLAS.
						SE REALIZA EXPLICACION DE CADA TRABAJO AL FINALIZAR LA SESION DE CLASE CON EL FIN DE QUE	DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES Y OBJETIVOS DE CADA SESION , PARA QUE EL NIÑO INTERPRETE QUE DEBE REALIZAR LAS TAREAS Y DIFERENTES ACCIONES PARA CUMPLIR EL OBJETIVO DEL JUEGO.
						SE REALIZA EXPLICACIÓN DEL PAPEL DEL JUEZ COMO UNO DE LOS EJES CENTRALES PARA EL	SE REALIZA LA EXPLICACIÓN DEL PAPEL DEL JUEZ EN EL JUEGO, CON EL FIN DE QUE EL NIÑO CONOZCA LA DINÁMICA DEL DEPORTE QUE PRACTICA Y DE ESTA MANERA TENGA UNA NOCIÓN BÁSICA DE QUE HAY QUE CUMPLIR UN REGLAMENTO GUIADO POR UNA PERSONA.
						SE REALIZA EXPLICACION DE LAS DIFERENTES REGLAS DE LOS PORTEROS Y JUGADORES LAS	DESCRIPCIÓN DE LAS POSICIONES Y FUNCIONES BÁSICAS DEL NIÑO DENTRO DEL CAMPO, DEBEN TENER EN CUENTA Y CONOCER LAS DIFERENTES ACCIONES QUE DEBE REALIZAR PARA CUMPLIR EL OBJETIVO DEL JUEGO Y LAS OPCIONES Y MOVIMIENTOS QUE PUEDEN TENER.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL	CUIDAR EL MATERIAL CON EL QUE SE TRABAJA PARA PODER UTILIZARLO EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						UNIFORMIDAD	INGRESAR A LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON EL VESTUARIO ADECUADO
						ESCENARIOS DEPORTIVOS	CUIDAR LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS DONDE SE LLEVE A CABO LA PRACTICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETA TANTO A SU ENTRENADOR COMO A SUS COMPAÑEROS PARA PROPENDER A UNA BUENA RELACION
						HONESTIDAD	IDENTIFICA LA HONESTIDAD COMO VALOR IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE QUE EL TRABAJO EN EQUIPO ES UN PILAR FUNDAMENTAL EN EL DEPORTE
						RESPONSABILIDAD	COMPRENDE QUE STE VALOR ES INDISPENSABLE EN CADA TAREA QUE SE LE DESIGNE
						SOLIDARIDAD	RECONOCE QUE LA SOLIDARIDAD ES IMPORTANTE EN UN GRUPO DE PERSONAS CUANDO SE NECESITAN UNA DE OTRA
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	DEBERA ASISTIR A LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN LAS MEJORES CONDICIONES DE ASEO
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA ASISTE A LAS SESIONES CON UNA PREVIA OPTIMA ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	VESTIR UNA INDUMENTARIA ADECUADA A LAS ACTIVIDADES QUE ESTA REALIZANDO
						DESCANSO Y SUEÑO	DEBE DESCANSAR EL TIEMPO ADECUADO PARA PODER RENDIR DE LA MEJOR MANERA
						EJERCICIO FISICO	TENDRAN LUGAR EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE CLASE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	DEBE ASISTIR A LOS ENTRENAMIENTOS CON LA MEJOR DISPOSICION PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	PROPENDER POR MEJORAR CADA DÍA
						DEDICACION	SE DEDICA DE FORMA ADECUADA A LAS SEINES DE ENTRENAMIENTOS
						ACTIVIDADES PROPUESTAS	MUESTRA INTERES FRENTE A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL DOCENTE
						AMIGOS	LE GENERA MOTIVACION ESTAR CON EL GRUO DE AMIGOS CON LOS QUE COMPARTE A DIARIO
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL NIÑO ESTA EN CONSTANTE CONCENTRAION DURANTE LAS SESIONES DE ENRENMIENTO

				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	PROPENDE POR UNA BUENA RELACION CON SUS OMPAÑEROS EN LAS SESIONES DE CLASE
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DE PRESENTACION	RECONOCER E IDENTIFICAR A CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS
						DE CONOCIMIENTO	IDENTIFICA CARACTERISTICAS PROPIAS DE LAS PERSONAS DEL GRUPO
						DE CONFIANZA	DESARROLLA CONFIANZE ENTRE LOS INTEGRANTES DEL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS ACOMPAÑADOS DE OBJETOS (YERMIS)	COOPERACION DE OBJETOS EXTERNOS ADEMAS DE CONCENTRACION VISUAL
						CUERPO (PIEDRA, PAPEL O TIJERA)	ESTIMULA LA CONCETRACION Y EL AZAR EN EL JUEGO
						JUEGOS DE PERSECUCION (POLICIAS Y LADRONES)	DESARROLLA HABILIDADES DE DESPLAZAMIENTO MEZCLADAS CON LA CONCENTRACION
						EGOS VERBALES (TINGO TANG	IDENTIFICA SONIDOS Y LO RELACION AS SEGÚN LA ACTIVIDAD
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA EN LOS DIFERENTES CIRCUITOS Y ACTIVIDADES PROPUESTAS
						MACTH	PRESENA LA MEJOR DISPOSICION PARA REALIZAR ACTIVIDADES INNOVDORAS
						PRE DEPORTIVOS	ADQUIERE EL CONOIMIENTO DE EVIDENCIAR LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS COMO UA MANERA PROGRESIVA DE VER EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	RECREACION DIRIGIDA	EVIDENCIA LA NECESIDAD DE INTERACTUAR CON LAS DEMAS PERSONAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS
						RECREACION GUIADA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDA DE PROPONER DIVERSAS ACTIVIDADES BASICAS

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS**
MUNICIPIO	**PASCA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA SE ADAPATA A LS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN TODO TIPO DE ACTIVIDADES
						RITMO	DESARROLLA LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS DE MANERA FLUIDA CON Y SIN EL ELEMENTO
						EQUILIBRIO	REALIZA LAS ACTVIDADES DE FORMA DINAMICA CON EL ELEMENTO SIENDO CONSCIENTE DE LOS DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS, DE IGUAL MANERA DE FORMA ESTATICA DURANTE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES
						ORIENTACION	DOMINA LAS NOCIONES TEMPORO ESPACIALES DE ATRÁS, ADELANTE, ARRIBA Y ABAJO DENTRO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EJECUTARLAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA OBTIENE EL DOMINIO DE LOS PATRONES DE MANDO Y LOS COLOCA EN PRACTICA DE FORMA ADECUADA
						REACCIÓN	TIENE LA CAPACIDAD Y HABILIDAD DE RESPONDER A DIFERENTES MANDOS DE FORMA AGIL Y EFICAZ EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						ADAPTACIÓN	SE ADAPTA DE FORMA POSITIVA Y RAPIDA A LAS DIFERENTES SITUACIONES QUE SE PRESENTEN DURANTE E DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DOMINA LA CAPACIDAD FISICA DE MOVIMIENTO LLEVANDOLO A LA PRACTICA EN DIFERENTES ACTIVIDADES Y DURANTE EL JUEGO
						CORRER	SE DESPLAZA DE MANERA FLUIDA Y OPTIMA A DIFERENTES DIRECCIONES, A DIFERENTES VELOCIDADES Y DISTINTA INTENSIDAD
						SALTAR	RECONOCE Y DOMINA LAS DIFERENTES FORMAS DE EJECUTAR EL MOVIMIENTO: LARGO, CORTO, BIPODAL, ETC
						ATRAPAR	ES CONSCIENTE DEL PATRON BASICO EN EL MOMENTO Y TIEMPO QUE DEBE REALIZARLO DIFERENCIANDO LAS EXTREMIDADES
						RODAR	EJECUTA EL MOVIMIENTO CON EL ELEMENTO Y SIN EL ELEMENTO DE MANERA DOMINANTE, SEGÚN LA ACTIVIDAD PROPUESTA
			SICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	DESARROLLA LA CAPACIDAD FISICA CON CARGAS EXTERNAS UTILIZANDO SU MAYOR ESFUERZO
						EXPLOSIVA	EJECUTA LAS ACCIONES DE MANERA RAPIDA Y EFICAZ CON CARGAS ALTAS
						RESISTENCIA	LLEVA A CABO A ACCION DE MANERA CONSTANTE CON CARGA ALTA EL MAYOR TIEMPO POSIBLE CONTRIBUYENDO A SU DESARROLLO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTAS TIENE LA CAPACIDAD DE EJECUTAR ACTIVIDADES DE LARGA DURACION CON ADECUADOS BLOQUES DE DESCANSO

		FISICO	CAPACIDADES FIS	2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	REALIZA DESPLAZAMIENTOS CORTOS A INTENSIDAD ALTA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	DOMINA EL MOVIMEINTO DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO SIN NINGUNA COMPLICACION
						MAXIMA	LOGRA DESPLAZARSE DE UN PUNTO A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	RESPONDE DE MANERA RAPIDA Y EFICAZ A UNA SITUACION DETERMINADA
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	REALIZA MOVIMIENTOS EN LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA CAPACIDAD PARA MANTENERLA DE FORMA OPTIMA
						ESTATICA	REALIZA LOS MOVIMIENTOS PREVIOS A LA SESION Y AL FINAL DE LA MISMA, COMO MEDIO DE DINAMICA DE TRABAJO
		TECNICO	DESTREZAS	1	ESPACIO REDUCIDO	DUELOS 2VS1, 2VS2, 3VS3, ETC.	EL DEPORTISTA DEBE BUSCAR UNA BUENA LINEA DE PASE ASI MISMO EL COMPAÑERO DEBE REALIZAR LA MOVILIDAD NECESARIA CREANDO LA LINEA DE PASE
						JUEGOS DE SUPERIORODAD NUMERICA	EL DEPORTISTA EN ESTAS ACTIVIDAD SIEMPRE DEBE TOMAR LA MEJOR DECISIÓN MIESTRAS SU COMPAÑERO BUSCA LA LINEA DE PASE LOS OTROS DOS DEPORTISTAS DEBEN REALIZAR UNA BUENA MARCA Y RECUPERAR EL BALON.
				2	DUELOS DE PERFILACION Y	SE REALIZA ENFRENTAMIENTO 1VS1 UTILIZANDO PORTERO.	EL DEPORTISTA DEBE TENER LA CAPACIDAD DE TOMAR LA MEJOR DECISION INDIVIDUALTRABAJANDO LA MARCA-PERFILACION, ESTIMULANDO A LA VEZ LA DE DEFINICION CON LOS PORTEROS.
						SE REALIZA ENFRENTAMIENTO 2VS1 UTILIZANDO PORTERO.	LOS DEPORTISTAS LLEVARAN A CABO ENFRENTAMIENTO 2VS1 EN BUSCA DE PERFECCIONAR LA LINEA DE PASE CON MOVILIDAD Y QUE SE REALICE UN BUEN RETROCESO
						SE REALIZA ENFRENTAMIENTO 2VS2 UTILIZANDO PORTERO.	SE REALIZA 2VS2 , ESTIMULANDO LA CAPACIAD DE ATAQUE Y DEFENSA ATRAVES DE SITUACIONES DE IGUALDAD NUMERICA.
						SE REALIZA 5VS5 O JUEGO CORRECTIVO.	EL DEPORTISTA TIENE LA OPCION DE APLICAR LO APRENDIDO EN SITUACION REAL DE JUEGO CON CORRECCIONES ADECUADAS
				3	DRIBLING	UTILIZACION DE DUELOS DESDE DIFERENTES POSICIONES EN PRO DE GARANTIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE EXPERINECIAS SIGNIFICATIVAS AL DEPORTISTA	EL DEPORTISTA VIVENCIA DUELOS, ANALIZANDO E INTERPRETANDO LAS FORTALEZAS Y FALENCIAS DE CADA SITUACIÓN.
						REGATES SIMPLES	CAPACIDAD DE REALIZAR CAMBIOS DE RITMO, TUNEL, AUTOPASE,RECORTE CON EMPIENE INTERIOR-EXTERIOR
						PARADA, ARRANQUE, CAMBIOS DE ORIENTACION	EJECUTA CON DOMINIO LOS REGATES UTILIZAN DIFERTES SUPERFICIES DE CONTACTO
				4	POSESION Y RECUPERACION	VISION PERIFERICA	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE CONDUCIR EL BALON DE TAL MANERA DE NO MIRAR SIEMPRE EL ELEMENTO
						SUPERFICIES DE CONTACTO	ES CONSCIENTE DE LAS SUPERFICIE DE CONTACTO QUE MEJOR SE ADAPTE A LA CIRCUNSTANCIA
						FORMA JUGADAS	ADAPTA DE FORMA ADECUADA LA CONDUCCION POR MEDIO DEL JUEGO.
				5	PASE Y CONTROL	PASE - CONTROL DIRIGIDO CON REMATE A PORTERIA.	EL DEPORTISTA TENDRA CONOCIMIENTO Y CAPACIDAD CUANDO LO DEBE APLICAR
						TRABAJO CON PORTEROS EN SAQUE DONDE EL DEPORTISTA QUE RECIBE EL BALON DEBE REALIZAR UN CONTROL DIRIGIDO CON LA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE CONSIDERE SEA LA MEJOR OPCION.	TENDRA CAPACIDAD DE TOMAR LA DECISION DE UTILIZAR DICHA OPCION EN EL MOMENTO INDICADO
	PERFECCI			1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN DEL DEPORTE	EL NIÑO TENDRA UN CONOCIMIENTO BASICO SOBRE COMO INICIO EL DEPORTE

	O N A M I E N T O	TEORICO		2	REGLAMENTACION	SE REALIZA LA DESCRIPCIÓN DE LA FORMA BÁSICA Y EN QUE CONSISTE EL JUEGO DEL FUTBOL DE SALON.	SE REALIZA LA EXPLICACIÓN DE CÓMO SE DESARROLLA EL JUEGO DEL FUTBOL, CON EL FIN DE QUE EL NIÑO CONOZCA LA DINÁMICA DEL DEPORTE QUE PRACTICA Y DE ESTA MANERA TENGA UNA NOCIÓN BÁSICA DEL JUEGO.
						SE REALIZA LA DESCRIPCIÓN DEL USO DE CADA SUPERFICIE DE CONTACTO EN EL FUTBOL DE	SE REALIZARA LA DESCRIPCIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO QUE PUEDEN UTILIZAR PARTA EL DESARROLLO DEL JUEGO, A TRAVÉS DE EJERCICIOS EXPLORATORIOS QUE LE PERMITAN IDENTIFICAR CON CLARIDAD EL USO DE CADA UNA DE ELLAS.
						SE REALIZA EXPLICACION DE CADA TRABAJO AL FINALIZAR LA SESION DE CLASE CON EL FIN DE QUE EL NIÑO TENGA CLARIDAD	DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES Y OBJETIVOS DE CADA SESION , PARA QUE EL NIÑO INTERPRETE QUE DEBE REALIZAR LAS TAREAS Y DIFERENTES ACCIONES PARA CUMPLIR EL OBJETIVO DEL JUEGO.
						SE REALIZA EXPLICACIÓN DEL PAPEL DEL JUEZ COMO UNO DE LOS EJES CENTRALES PARA EL DESARROLLO DEL JUEGO	SE REALIZA LA EXPLICACIÓN DEL PAPEL DEL JUEZ EN EL JUEGO, CON EL FIN DE QUE EL NIÑO CONOZCA LA DINÁMICA DEL DEPORTE QUE PRACTICA Y DE ESTA MANERA TENGA UNA NOCIÓN BÁSICA DE QUE HAY QUE CUMPLIR UN REGLAMENTO GUIADO POR UNA PERSONA.
						SE REALIZA EXPLICACION DE LAS DIFERENTES REGLAS DE LOS PORTEROS Y JUGADORES LAS ACCIONES QUE DEBE TENER DENTRO DE SU POSICION.	DESCRIPCIÓN DE LAS POSICIONES Y FUNCIONES BÁSICAS DEL NIÑO DENTRO DEL CAMPO, DEBEN TENER EN CUENTA Y CONOCER LAS DIFERENTES ACCIONES QUE DEBE REALIZAR PARA CUMPLIR EL OBJETIVO DEL JUEGO Y LAS OPCIONES Y MOVIMIENTOS QUE PUEDEN TENER.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL	CUIDAR EL MATERIAL CON EL QUE SE TRABAJA PARA PODER UTILIZARLO EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						UNIFORMIDAD	INGRESAR A LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON EL VESTUARIO ADECUADO
						ESCENARIOS DEPORTIVOS	CUIDAR LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS DONDE SE LLEVE A CABO LA PRACTICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETA TANTO A SU ENTRENADOR COMO A SUS COMPAÑEROS PARA PROPENDER A UNA BUENA RELACION
						HONESTIDAD	IDENTIFICA LA HONESTIDAD COMO VALOR IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE QUE EL TRABAJO EN EQUIPO ES UN PILAR FUNDAMENTAL EN EL DEPORTE
						RESPONSABILIDAD	COMPRENDE QUE STE VALOR ES INDISPENSABLE EN CADA TAREA QUE SE LE DESIGNE
						SOLIDARIDAD	RECONOCE QUE LA SOLIDARIDAD ES IMPORTANTE EN UN GRUPO DE PERSONAS CUANDO SE NECESITAN UNA DE OTRA
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	DEBERA ASISTIR A LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN LAS MEJORES CONDICIONES DE ASEO
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA ASISTE A LAS SESIONES CON UNA PREVIA OPTIMA ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	VESTIR UNA INDUMENTARIA ADECUADA A LAS ACTIVIDADES QUE ESTA REALIZANDO
						DESCANSO Y SUEÑO	DEBE DESCANSAR EL TIEMPO ADECUADO PARA PODER RENDIR DE LA MEJOR MANERA
						EJERCICIO FISICO	TENDRAN LUGAR EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE CLASE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	DEBE ASISTIR A LOS ENTRENAMIENTOS CON LA MEJOR DISPOSICION PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	PROPENDER POR MEJORAR CADA DÍA
						DEDICACION	SE DEDICA DE FORMA ADECUADA A LAS SEINES DE ENTRENAMIENTOS
						ACTIVIDADES PROPUESTAS	MUESTRA INTERES FRENTE A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL DOCENTE

						AMIGOS	LE GENERA MOTIVACION ESTAR CON EL GRUO DE AMIGOS CON LOS QUE COMPARTE A DIARIO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL NIÑO ESTA EN CONSTANTE CONCENTRAION DURANTE LAS SESIONES DE ENRENMIENTO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	PROPENDE POR UNA BUENA RELACION CON SUS OMPAÑEROS EN LAS SESIONES DE CLASE
		RECRE ACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DE PRESENTACION	RECONOCER E IDENTIFICAR A CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS
						DE CONOCIMIENTO	IDENTIFICA CARACTERISTICAS PROPIAS DE LAS PERSONAS DEL GRUPO
						DE CONFIANZA	DESARROLLA CONFIANZE ENTRE LOS INTEGRANTES DEL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS ACOMPAÑADOS DE OBJETOS (YERMIS)	COOPERACION DE OBJETOS EXTERNOS ADEMAS DE CONCENTRACION VISUAL
						JUEGOS CON PARTES DEL CUERPO (PIEDRA, PAPEL O TIJERA)	ESTIMULA LA CONCETRACION Y EL AZAR EN EL JUEGO
						JUEGOS DE PERSECUCION (POLICIAS Y LADRONES)	DESARROLLA HABILIDADES DE DESPLAZAMIENTO MEZCLADAS CON LA CONCENTRACION
						JUEGOS VERBALES (TINGO TANGO)	IDENTIFICA SONIDOS Y LO RELACION AS SEGÚN LA ACTIVIDAD
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA EN LOS DIFERENTES CIRCUITOS Y ACTIVIDADES PROPUESTAS
						MACTH	PRESENA LA MEJOR DISPOSICION PARA REALIZAR ACTIVIDADES INNOVDORAS
						PRE DEPORTIVOS	ADQUIERE EL CONOIMIENTO DE EVIDENCIAR LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS COMO UA MANERA PROGRESIVA DE VER EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	RECREACION DIRIGIDA	EVIDENCIA LA NECESIDAD DE INTERACTUAR CON LAS DEMAS PERSONAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS
						RECREACION GUIADA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDA DE PROPONER DIVERSAS ACTIVIDADES BASICAS

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS	**MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS**
MUNICIPIO	**PASCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: PASCA**		
LUGAR:				ESTADIO		**HORARIO DE PRACTICA:**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X				
			CONDUCCION	X				
			PASE	X				
			DRIBLING	X				
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN EN EL CAMPO					
			INTELIGENCIA					
			RAPIDEZ MENTAL					
			SISTEMA DE JUEGO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR: MILLER GUEVARA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: PASCA**		
LUGAR:				ESTADIO		**HORARIO DE PRACTICA:**		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		
			RESPONSABILIDAD			X		
			COMPAÑERISMO			X		
			JUSTICIA			X		
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO			X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X		
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA			X		
			AUTODOMINIO			X		
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		
			CALENTAMIENTO			X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		
			RITMO					
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION			X		
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN			X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		
			VELOCIDAD			X		
			FLEXIBILIDAD			X		
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL			X		
			CONDUCCION			X		
			PASE			X		
			DRIBLING			X		
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN EN EL CAMPO			X		
			INTELIGENCIA					
			RAPIDEZ MENTAL					
			SISTEMA DE JUEGO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		
			JUEGOS TRADICIONALES			X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X		

FIRMA FORMADOR: MILLER GUEVARA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: PASCA**			
LUGAR:				ESTADIO		**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X	
			RESPONSABILIDAD					X	
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION					X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO					X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA					X	
			AUTODISCIPLINA					X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA					X	
			AUTODOMINIO					X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					X	
			MOVILIDAD ARTICULAR					X	
			CALENTAMIENTO					X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					X	
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION					X	
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN					X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X	
			VELOCIDAD					X	
			FLEXIBILIDAD					X	
			RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					X	
			CONDUCCION					X	
			PASE					X	
			DRIBLING					X	
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN EN EL CAMPO					X	
			INTELIGENCIA					X	
			RAPIDEZ MENTAL					X	
			SISTEMA DE JUEGO					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES					X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					X	

FIRMA FORMADOR: MILLER GUEVARA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/8/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar una caminata con los deportistas

Objetivo Especifico: Interactuar con la naturaleza y concientizar a los niños de la imortancia del cuidado de la misma

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase		**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista				
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollar la caminata por senderos del	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/8/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUR A LA CAPACIDAD MOTRIZ OCULO-MANUAL QUE PRESENTA CADA DEPORTISTA AL MOMENTO DE REALIZAR LOS EJERCICIOS							
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS DIFERENTES CAPACIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista				
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	AROS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ESCALERA**
1.EJERCICIOS DE COORDINACION EN ESCALERA	**Fuerza**	**Maxima**		**15**	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE COORDINACION EN AROS		**Explosiva**		**15**	**SILBATO**
3. COORDINACION CON PLATILLOS	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**	**15**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	BALONES
1. REALIZARAN UNA DOMINADA Y TRAPARAN EL BALÓN CON LA MANO, LUEGO 2,3.	**Acoplamiento**		**10**	
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**	**X**		
4.	**Orientación**	**X**		
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	BALONES
1. CONDUCCION DE BALON CUANDO DIGA UNO PARAN Y CUANDO DIGA DOS REALIZARAN UN TOQUE HACIA EL LADO	**CONDUCCION**		**10**	**CONOS** **PLATILLOS** **SILBATO**
2. EL NIÑO REALIZARA ZIGZAG CON EL BALON Y AL LLEGAR A EL CONO O PLATILLO CAMBIARA DE DIRECCION	**CONDUCCION**		**10**	
3. JUEGO DOS V DOS	**CONDUCCION**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/8/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: MEJORAR LA CONDUCCION Y EL PASE EN EL FUTBOL

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A TRAVES DE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS A LA BUENA TECNICA DEL PASE Y CONDUCCION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. JUEGO DEL BOBITO O TORITO X4	**Fuerza**	**Maxima**		**10**	
2. JUEGO LA LLEVA EN CADENA		**Explosiva**		**10**	
3.	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**		
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	**Acoplamiento**			
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. POR PAREJAS SE REALIZARA ZIGZAG Y CONDUCCION EN DIFERENTES FORMAS DE ORGANIZACIÓN DE LOS CONOS O PLATILLOS	**CONDUCCION**		**20**	**CONOS** **PLATILLOS** **SILBATO**
2. JUEGO DE PASES DE GRUPOS DE A 4, DONDE SE REALIZARAN DOS FILAS UNA AL FRENTE DE LA OTRA Y EJECUTARA EL PASE E IRA A DONDE LO HIZO	**PASE**		**20**	
3. JUEGO 3 VS 2 SIN ARCO SOLO SE COLOCARA UN CONO QUE DEBE DE SER TOCADO DESPUES DE QUE TODOS LOS TRES HAYAN TOCADO EL	**DRBLING**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/8/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EXPLICAR A LOS DEPORTISTAS SOBRE LA MANERA ADECUADA DE EJECUTAR EL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCION

Objetivo Especifico: REALIZAR ACTIVIDADES DE FORMA JUGADA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. TRABAJO DE CONDUCCION POR PAREJAS MOSTRANDO LOS NUMEROS E IR DICIENDOLOS	**Fuerza**	**Maxima**		**15**	**PETOS**
2. CONDUCIR EL BALON DE UN LUGAR OTRO CAMBIANDO CON SU COMPAÑERO		**Explosiva**		**15**	**SILBATO**
3. CONDUCIR EL BALON Y AL MOMENTO DE ESCUCHAR EL SILBATO CAMBIAR DE RITMO	**Resistencia**	**Aerobica**		**15**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1. 1 VS 1 - 2 VS 1 - 2 VS 2 - 3 VS 2 - 3 VS 3	**Acoplamiento**	**X**	**15**	**CONOS**
2. CIRCUTO CON FINALIZACION REMATE	**Ritmo**		**15**	**PLATILLOS**
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**	**X**		
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**	**X**		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/8/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR EL FUNDAMENTO TECNICO DE CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS QUE INVOLUCRAN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y DIFERENTES DIRECCIONES

Objetivo Especifico: INTERIORIZAR EL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA DE TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. JUEGO DE CALENTAMIENTO LA LLEVA Y CONGELADOS	Movilidad Articular		5 minutos	
4. JUEGO PREDEPORTIVO BALON MANO	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. CONDUCCION POR MEDIO DE CONOS HACIENDO SLALOM CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, CAMBIANDO LA FORMA DE LOS CONOS PARA REALIZAR MAS EJERCICIOS.	**Fuerza**	**Maxima**		**20**	
2. CONDUCCION DE BALON Y PASE		**Explosiva**		**20**	
3. CONDUCCION DE BALON CON EL PIE QUE NO DOMINA	**Resistencia**	**Aerobica**	**X**	**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1. REALIZAR PASES HACIA LA PARED, CONTROLANDO EL BALON DE MANERA ADECUADA.	**Acoplamiento**		**10**	**SILBATO**
2. TRANSPORTAR EL BALON POR EL CAMPO, REALIZANDO ZIGZAG, SALTOS, Y CHUTES.	**Ritmo**	**X**	**10**	
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**	**X**		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. EL NIÑO REALIZARA ZIGZAG CON EL BALON Y AL LLEGAR A EL CONO O PLATILLO CAMBIARA DE DIRECCION	**CONDUCCION**		**10**	**PLATILLOS** **SILBATO**
2. JUEGO DOS V DOS	**DRIBLING**		**10**	
3.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/8/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR ACTIVIDADES GIMNASTICAS PARA MEJORAR EL CONTROL POSTURAL DE LOS NIÑOS

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA COORDINACION Y FLUIDEZ A TRAVES DE ELEMENTOS GIMNASTICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1.EXPLORACION DE MOVIMIENTOS EN LAS COLCHONETAS COMO: EQUILIBRIO EN UN PIE, ACOSTARSE Y PARARSE CON LA AYUDA DE UN MANO, SENTARSE CON LA AYUDA DE UNA MANO Y PARARSE SOLO CON UNA ETC.	**Fuerza**	**Maxima**		**20**	
2. RODAMIENTOS		**Explosiva**		**20**	
3.CARRETILLA Y ROLLITO	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**	**20**	
4. ROLLITO		**Anaerobica**		**10**	
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	**Acoplamiento**		
2.	**Ritmo**		
3.	**Equilibrio**		
4.	**Orientación**		
5.	**Diferenciación**		
6.	**Reacción**		
7.	**Adaptación**		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/8/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: VIVENCIAR JUEGOS TRAICIONALES DE NUESTRO ENTORNO QUE SE HAN PERDIDO

Objetivo Especifico: DESARROLLA VALORES COMO EL TRABAJO EN EQUIPO Y EL COMPAÑERISMO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	**Fuerza**	**Maxima**			
2.		**Explosiva**			
3.	**Resistencia**	**Aerobica**			
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**TAPAS**
1. STOP	**Acoplamiento**		**20**	**TIZAS**
2. YERMIS	**Ritmo**		**10**	**PALO DE ESCOBA**
3. GOLOZA	**Equilibrio**		**10**	**SILBATO**
4. ESCONDIDAS	**Orientación**		**20**	
5. COGIDAS	**Diferenciación**		**10**	
6. LA LLEVA	**Reacción**		**10**	
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/8/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR TRABAJOS DE COORDINACION, UBICACIÓN EN EL ESPACIO, LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE CONDUCCION Y REMATE.

Objetivo Especifico: BRINDAR LA POSIBILIDAD AL NIÑO QUE EXPLORE SU UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL Y SE ADAPTE.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. COORDINACION: LOS PLATILLOS UBICADOS EN HILERA PASARAN LOS NIÑOS DE LAS SIGUIENTES MANERAS: SKIPIN, SLALOM, DESPLZAMIENTOS LATERALES, SALTOS BIPODALES LATERALES,	**Fuerza**	**Maxima**		**20**	**BALONES**
2. PASE: POR PAREJAS UBICADOS DE FRENTE DEBERAN PASAR EL BALON E IR A TOCAR LA LINEA LATERAL, IR HASTA DIFERENTES PLATILLOS REALIZANDO DESPLAZAMIENTOS REALES DE SITUASON DE JUEGO. VARIANTES CON TRES		**Explosiva**		**20**	
3. REMATE: POR PAREJAS REALIZAR EL PASE AL COMPAÑERO, LUEGO PASAR POR UNA SERIE DE OBSTACULOS Y RECIBIR EL PASE DEL COMPAÑERO YA SE A RAS DEL SUELO, AIRE O	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**	**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1. JUEGO DE APLICACIÓN EN ESPACIO PEQUEÑO Y PORTERIAS PEQUEÑAS	**Acoplamiento**		**10**	**CONOS**
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**	**X**		
4.	**Orientación**	**X**		
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/8/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR PREPARACION MOTORA Y TECNICA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL PASE Y LA CONDUCCION POR MEDIO DE ACTIVIDADES EN GRUPO E INDIVIDUALES.

Objetivo Especifico: APORTA DE FORMA POSITIVA EN LA PARTE TECNICA BASE DE LOS FUNDAMENTOS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. JUEGO DEL BOBITO O TORITO X4	**Fuerza**	**Maxima**		**10**	**BALONES**
2. JUEGO LA LLEVA EN CADENA		**Explosiva**		**10**	
3.	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**		
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. DESPLAZARSE EN DIFERENTES DIRECCIONES CON EL BALON EN CONDUCCION Y AL MANDO REALIZAR UN CONTROL ADECUADO DEL BALON	**Acoplamiento**		**10**
2.	**Ritmo**		
3.	**Equilibrio**		
4.	**Orientación**	**X**	
5.	**Diferenciación**		
6.	**Reacción**	**X**	
7.	**Adaptación**		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
PASE DE PRIMERA INTENCION (VARIANTES)	**PASE**		**15**	**PLATILLOS**
CONTROL Y PASE (VARIANTES CON DESPLAZAMIENTO)	**PASE**		**15**	**SILBATO**
PASE Y PARED CON EL COMPAÑERO	**PASE**		**15**	
4. PASE AL ESPACION CON CONTROL	**PASE**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/8/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EJECUTAR EL GESTO TECNICO DE CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS QUE INVOLUCRAN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR A LOS NIÑOS DE LAS DIFERENTES OPCIONES QUE TIENE PARA PODE TENER DOMINIO DEL ELEMENTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CONDUCCION POR MEDIO DE CONOS HACIENDO SLALOM CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, CAMBIANDO LA FORMA DE LOS CONOS PARA REALIZAR MAS EJERCICIOS.	**Fuerza**	**Maxima**		**20**	**SILBATO**
2. CONDUCCION DE BALON Y PASE		**Explosiva**		**20**	
3. CONDUCCION DE BALON CON EL PIE QUE NO DOMINA	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**	**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.		**Estatica**			
9.	**Flexibilidad**	**Dinamica**	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1. CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES CON EL ELEMENTO	**Acoplamiento**	**X**	**10**	**ZOGA**
2. CADA DEPORTISTA DEBERA PASAR POR UNA ZOGA EVITANDO SER TOCADO, Y POSTERIOR A ELLO REALIZAR UN REMATE.	**Ritmo**		**10**	**SILBATO**
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**	**X**		
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/8/2021	**Lugar:** Sintetica	**Municipio:** Pasca	**Hora:** 1 a 3:00 PM	**N° de sesión:** 22	**N° de semana:** 08
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 5 a 9

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLAR EL GESTO TECNICO DEL DRIBLING POR MEDIO DE PAUSAS Y CAMBIOS DE DIRECCION

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS FORTALEZAS Y ERRORES PARA SU FORTALECIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	x	5 minutos	SILBATO
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	BALONES PLATILLOS SILBATO
1. POR, PAREJAS REALIZAR PASES CON LA MANO A UNA DISTACIA DE DOS METROS, EN SITUACION ESTATICA, POSTERIOR A ELLO REALIZAREMOS LOS PASES CON MOVILIDAD.	Capacidad	Manifestaciòn		20	
2. LANZAR EL BALÓN AL AIRE Y APLAUDIR - ATRAPARLO	Fuerza	Maxima		10	
3. PASAR EL BALON POR DIVERSAS PARTES DEL CUERPO (CINTURA, DE UN BRAZO AL OTRO, ENTRE LAS PIERNA).		Explosiva		15	
4.	Resistencia	Aerobica	X		
5.		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima			
7.		Desplazamiento	X		
8.		Reacciòn	X		
9.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	BALONES SILBATO
1. TRANSPORTAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO, EN FORMA DE PINGÙINO.	Acoplamiento	X	15	
2.TRANPORTAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, SIN DEJARLO CAER. EL BALÓN IRÁ EN LA PARTE DEL CUELLO Y ESPALDA.	Ritmo		18	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/8/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR DIFERENTES MOVIMIENTOS BAICOS QUE LE PERMITAN FORTALECER SUS EXTREMIDADES PARA LA PRACTICA DE LA DISCILPLINA DE

Objetivo Especifico: EXPLORAR DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS CON VARIANTES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES PLATILLOS SILBATO**
1.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
2.	**Fuerza**	**Maxima**			
3.		**Explosiva**	**X**		
4.	**Resistencia**	**Aerobica**	**X**		
5. POR GRUPOS DEBERAN IR DE UN LUGAR AL OTRO SIN DEJAR CAER EL PLATILLO EL CUAL SERA TRANSPORTADO EN LA CABEZA		**Anaerobica**		10 MIN	
6. REALIZA DIVERSOS DESPLAZAMIENTOS EN EL MENOS TIEMPO POSIBLE	**Velocidad**	**Maxima**		11 MIN	
7. IDENTIFICAR LOS OBJETOS QUE HAY A LA DERECHA, E IR COGER EL OBJETO INDICADO		**Desplazamiento**	**X**	12 MIN	
8. FORMARAN DOS GRUPOS, EN DONDE DEBERA CORRER UN INTEGRANTE DEL GRUPO POR EL BALÓN EL CUAL ESTARÁ UBICADO EN EL CENTRO DEL CAMPO Y JUGARÁN 1 VS 1		**Reacciòn**	**X**	20 MIN	
9.		**Estatica**			
ACTIVIDADES	**Flexibilidad**	**Dinamica**		**Tiempo**	
1. TRANSPORTAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO CON EL PIE EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE	**Capacidades Coordinativas**			8 MIN	**BALONES SILBATO**
2.	**Acoplamiento**				
3. AL SONIDO DEL SILBATO LOS DEPORTISTAS DEBERAN, CONDUCIR EL BALÓN, Y AL VOLVER A ESCUCHAR EL SONIDO DEBERAN REALIZAR EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE.	**Ritmo**			12 MIN	
4. DIFERENCIA LA DERECHA DE LA IZQUIERDA POR MEDIO DE ACTIVIDADES DE	**Equilibrio**			15 MIN	
5.	**Orientación**				
6.	**Diferenciación**				
7.	**Reacción**		**X**		
8.	**Adaptación**		**X**		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones eenerales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13**

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

Objetivo General: DESARROLLAR EL GESTO TECNICO DE CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS QUE INVOLUCREN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo Especifico: POTENCIAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CADA JUGADOR VA CONDUCIENDO EL BALON CON LA PLANTA DEL PIE Y AL COMANDO DE VOZ	Fuerza	Maxima		10	**PLATILLOS**
2. CONDUCCION DE BALON, LOS NIÑOS DEBEN		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica	**X**		
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1. SE REALIZARAN EJERCICIOS DE RESPUESTA AL	Acoplamiento		15	**PLATILLOS**
2. EL UNO DEBE DE COGER A EL DOS O EL DOS AL	Ritmo		15	**CONOS**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. CONDUCCION DE BALON DICIENDO LOS	**CONDUCCION**		**10**	**CONOS**
2. CONDUCCION DE BALON Y PASE	**CONDUCCION**		**10**	
3. JUEGO SIN PORTERIAS LOS NIÑOS DEBEN DE	**CONDUCCION**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTLECER EL TREN INFERIOR POR MEDIO DE EJERCICIOS Y EXPLORACION CON EL BALON

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR AL FORTALECIMIENTO DE LAS EXTREMIDADES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALON Y SIN BALON	Fuerza	Maxima		15	**PLATILLOS**
2.SALTOS DIRIGIDOS PODALES Y BIPODALES DESPLAZANDOSE POR EL CAMPO SALTANDO UNA		Explosiva	**X**	15	
	Resistencia	Aerobica	**X**		
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1.PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON PLANTA PIE, BORDE INTERNO Y EXTERNO Y CON	**CONDUCCION**		**10**	**CONOS**
2. PARAR EL BALON CON EL PIE Y MUSLO PIERNA DERECHA Y LUEGO IZQUIERDA Y RECORRIDO CON	**CONTROL-CONDUCCION**		**10**	
3.JUEGO DE APLICACIÓN			**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR UNA PREPARACION FISICA TECNICA A LOS DEPORTISTAS					
Objetivo Especifico: LLEVAR A CABO CIRCUITOS QUE INVOLUCREN ASPECTOS TECNICOS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**SILBATO**
2.	llamado a lista			**ESCENARIO DEPORTIVO**
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS
1. 12 REPETICIONES X 5 SERIES DE PASOS DE GIGANTE CON BRAZOS ATRÁS	Fuerza	Maxima	**X**	20	SILBATO
2. 8 REPETICIONES X 5SERIES DE SENTADILLAS SOSTENIENDO BOTELLAS CON ARENA		Explosiva		20	BOTELLAS CON ARENA
3. 10 REPETICIONES X 5 SERIES DE SALTOS BIPODALES POR PLATILLOS UNICADOS EN FILA SEPARADOS A 50 CM Y AL LLEGAR AL ULTIMO SALE EN VELOCIDAD CON EL BALON EN CONDUCCION HASTA UN CONO UBICADO A 5 MTS	Resistencia	Aerobica		20	
4. 10 REPETICIONES X 5 SERIES DE SKIPING DE 5 SEGUNDOS Y SALIR CORRIENDO HACIA UN CONO UBICADO A 5 MTS TOMAR EL BALON Y CONDUCIRLO A LA SALIDA		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	BALONES
1. REALIZAR PASES CON UN COMPAÑERO POR TODO EL CAMPO EN LOS INTERVALOS DE RECUPERACION ENTRE SERIES	**PASE**		**8**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ESCENARIO DEPORTIVO
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR FUNDAMENTACION TECNICA DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL DE SALON DIRECCIONADA AL PASE.

Objetivo Especifico: EFECTUAR EL MOVIMIENTO TÉCNICO DE MANERA ADECUADA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. PREPARACION FISICA CON ENFASIS EN EL	Fuerza	Maxima		20	**PLATILLOS**
2. TRABAJO TECNICO DIRECCIONADO AL		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. POR PAREJAS UBICADOS DE FRENTE DEBERAN	**PASE**		**25**	**CONOS**
2. COORDINACION: LOS PLATILLOS UBICADOS EN			**15**	**PLATILLOS**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/8/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: MEJORAR LA CONDUCCION Y EL PASE EN EL FUTBOL DE SALON

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DE LOS MOVIMIENTOS TECNICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	SILBATO ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	BALONES PLATILLOS SILBATO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DEL BOBITO O TORITO	Fuerza	Maxima		10	
2. JUEGO LA LLEVA EN CADENA		Explosiva		10	
3. COORDINACION CON PLATILLOS	Resistencia	Aerobica	**X**	12	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	BALONES PLATILLOS CONOS
1. POR GRUPOS SE REALIZARA ZIGZAG Y CONDUCCION EN DIFERENTES FORMAS DE ORGANIZACIÓN DE LOS CONOS O PLATILLOS	**CONDUCCION**		**20**	
2. JUEGO DE PASES DE GRUPOS DE A 4, DONDE SE REALIZARAN DOS FILAS UNA AL FRENTE DE LA OTRA Y EJECUTARA EL PASE E IRA A DONDE LO HIZO	**PASE**		**20**	
3. JUEGO 3 VS 2 SIN ARCO SOLO SE COLOCARA UN CONO QUE DEBE DE SER TOCADO DESPUES DE QUE TODOS LOS TRES HAYAN TOCADO EL BALON	**DRBLING**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ESCENARIO DEPORTIVO
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar una caminata con los deportistas
Objetivo Especifico: Interactuar con la naturaleza y concientizar a los niños de la imortancia del cuidado de la misma
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5
2.	llamado a lista		
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5
4.	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. Desarrollar la caminata por senderos del municipio	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	60
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**		**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 18**		**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LA COORDINACION VISOPEDICA POR MEDIO DE ESTACIONES DE EJERCICIO							
Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DE LOS MOVIMIENTOS TECNICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**SILBATO**
2.	llamado a lista			**ESCENARIO DEPORTIVO**
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**BALONES**
1.EJERCICIOS DE COORDINACION EN ESCALERA PLIOMETRICA	Fuerza	Maxima		15	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE COORDINACION EN AROS		Explosiva		15	**SILBATO**
3. COORDINACION CON PLATILLOS	Resistencia	Aerobica	**X**	15	**AROS**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. CONDUCCION DE BALON CUANDO DIGA UNO PARAN Y CUANDO DIGA DOS REALIZARAN UN TOQUE HACIA EL LADO	**CONDUCCION**		**10**	**BALONES**
2. EL NIÑO REALIZARA ZIGZAG CON EL BALON Y AL LLEGAR A EL CONO O PLATILLO CAMBIARA DE DIRECCION	**CONDUCCION**		**10**	**PLATILLO**
3. JUEGO DOS V DOS	**CONDUCCION**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ESCENARIO DEPORTIVO
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**		**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FORTALECER EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL PASE POR MEDIO DE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS							
Objetivo Especifico: ENIDENCIAR POSIBLES ERRORES Y FORTALECES A LA HORA DE REALIZAR LOS MOVIMIENTOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. 1.LANZAR CON DOS MANOS Y CON UNA ALTERNADAMENTE, AL FRENTE, HACIA ARRIBA, A LA DERECHA Y A LA IZQUIERDA. LOS ALUMNOS DISPERSOS POR TODA EL ÁREA Y CADA UNO CON	Acoplamiento		15
2. 2. RODAR CON DOS MANOS Y CON UNA	Ritmo		10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	X	
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1.SE DELIMITA UN CUADRO, SEUBICAN 4 JUGADORES FUERA Y 2 DENTRO DE ÉSTE,LOS JUGADORES QUE ESTÁN FUERA SE REALIZANPASES ENTRE SÍ, MIENTRAS QUE LOS DE ADENTROTRATAN DE ROBAR EL BALÓN.	**PASE**		**20**	**PLATILLOS CONOS**
2. SE UBICAN DOS GRUPOS DE 3 JUGADORES QUE SE HACEN PASES ENTRE SÍ X 2 JUGADORES QUE HACEN MARCA. CUANDO LOS 3 HAN TOCADO EL BALÓN SE REALIZA UN PASE LARGO AL	**PASE**		**20**	
3. SE COLOCAN 3 DENTRO DEL CUADRO, LOS	**PASE**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR PREPARACIÓN TECNICA Y FISICA EN LA DISCIPLINA DEL FUTBOL DE SALON POR MEDIO DE CIRCUITOS Y EJERCICIOS REALES DE JUEGO.

Objetivo Especifico: EFECTUAR EL MOVIMIENTO TÉCNICO DE MANERA ADECUADA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CIRCUITO DE TRABAJO MIXTO (TENICO-FISICO),	Fuerza	Maxima		20	**PLATILLOS**
2.		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. REMATE CON PIVOT EN DIFENTES POSICIONES	**REMATE**		**15**	**CONOS**
2. REMATE	**REMATE**		**15**	**PLATILLOS**
3. 1:1 2:2 1:2	**DRIBLING**		**18**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLAR EL GESTO TECNICO DE CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS QUE INVOLUCRAN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo Especifico: VIVENCIAR DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	SILBATO
2.	llamado a lista			ESCENARIO DEPORTIVO
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	BALON DE CAUCHO
	Capacidad	Manifestaciòn			BALONES
1. JUEGO PREDEPORTIVO BALON MANO	Fuerza	Maxima		10	CONOS
1. CONDUCCION POR MEDIO DE CONOS		Explosiva		20	PLATILLOS
2. CONDUCCION DE BALON Y PASE	Resistencia	Aerobica	X	20	
3. CONDUCCION DE BALON CON EL PIE QUE NO		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	BALONES
1. CADA JUGADOR VA CONDUCIENDO EL BALON	Acoplamiento		10	PLATILLOS
2. CONDUCCION DE BALON, LOS NIÑOS DEBEN	Ritmo		10	CONOS
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ESCENARIO DEPORTIVO
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13**

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

Objetivo General: DESARROLLAR EL GESTO TECNICO DEL DRIBLING POR MEDIO DE PAUSAS Y CAMBIOS DE RITMO

Objetivo Especifico: OBSERVAR LAS FORMAS DE EJECUCION DE LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS POR LOS DEPORTISTAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALON Y SIN BALON	Fuerza	Maxima		15	**PLATILLOS**
2.SALTOS DIRIGIDOS CON PIE JUNTO Y UN SOLO		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica	**X**		
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALON DE CAUCHO**
1.EJERCICIOS CORTOS DE REACCION Conducción	Acoplamiento	X	15	**PLATILLOS**
2.	Ritmo			**CONOS**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1.PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON	**CONDUCCION**		**10**	**CONOS**
PIERNA DERECHA Y LUEGO IZQUIERDA Y	**CONDUCCION**		**10**	
3. PARTIDOS DE APLICACIÓN	**CONDUCCION**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: LLEVAR A CABO JUEGO DE APLICACIÓN PARA CORREGIR ERRORES DE UBICACIÓN EN EL CAMPO

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEFECTOS TECNICOS Y DE UBICACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PETOS**
1. REALIZAR UEGO DE APLICACIÓN	Fuerza	Maxima		90	
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.	**CONDUCCION**		
2.	**CONDUCCION**		
3.	**CONDUCCION**		
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: REALIZAR TRANSICIONES DE ATAQUE A DEFENSA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE

Objetivo Especifico: ADQUIRIR LA CAPACIDAD DE TOMAR BUENAS DECISIONES EN EL CAMPO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): INTELIGENCIA DEPORTIVA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. 2 VS 1 RECUPERAR Y ATACAR,	Fuerza	Maxima		10	**CONOS**
2. 3 VS 2 RECUPERAR Y ATACAR,		Explosiva	X	15	**SILBATO**
3. 4 VS 3 RECUPERAR Y ATACAR,	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1. DESPLAZAMIENTOS POR EL	Acoplamiento		10	**PLATILLOS**
2.JUEGO VENENO, RECUPERAR Y MANTENER	Ritmo		10	**CONOS**
3.CIRCUITO COORDINATIVO-ENFATIZANDO	Equilibrio	X	10	**SILBATO**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON**
1. JUEGO APLICATIVO	**FUNDAMENTOS TECNICOS**	**UBICACIÒN EN EL CAMPO Y MOVILIDAD**	**20**	**SILBATO**
2.				**PETOS**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR PREPARACION TECNICA Y TACTICA DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL DE SALON POR MEDIO DE EJERCICIOS REALES					
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR EL DESEMPEÑO DEL DEPORTISTA EN SITUACION REAL DE JUEGO					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR FORTALEZAS Y FALENIAS TACTICAS Y FISICAS DEL GRUPO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**BALONES** **PLATILLOS** **CONOS** **SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.JUEGOS SIMPLIFICADOS 1:1- 1:2, 2:2, 3:2,	Fuerza	Maxima		15	
2. REMATE A PORTERIA BALON EN		Explosiva		15	
3. REMATE A PORTERIA BALON ESTATICO	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. REMATE DE CABEZA A PORTERIA		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON** **SILBATO**
1. CONTRA ATAQUE	**CONTROL,**	**SITUACIONES REALES DE JUEGO**	**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: INCULCAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO AL DEPORTISTA A TRAVES DE EJERCICIOS GRUPALES.

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FALENCIAS Y FORTALEZAS EN LA APRTE TACTICA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CONTRIBUIR A LA INTELIGENCIA EN EL JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES PLATILLOS CONOS SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.JUEGO DE LAS PORTERIAS , SE UBICAN	Fuerza	Maxima		15	
2.EJERCICIO DE ESCALERA, CON PAUSAS		Explosiva		15	
3. JUEGO DE PRESION, SE DIVIDIRA EL	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES PLATILLOS CONOS SILBATO**
1.DESPLAZAMIENTOS POR EL	Acoplamiento		10	
2.JUEGO DEL BOBITO, RECUPERAR Y	Ritmo		10	
3. CIRCUITO COORDINATIVO-VELOCIDAD DE RE	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON SILBATO PETOS**
1. JUEGO APLICATIVO	**FUNDAMENTOS**	**UBICACIÓN EN EL CAMPO Y MOVILIDAD**	**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS CONDICIONES TECNICAS DEL DEPORTISTA

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DEL CONTROL Y EL PASE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS MEDIANTE LA REPETICION

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ESCENARIO DEPORTIVO
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	BALONES PLATILLOS CONOS SILBATO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. JUEGO DEL CUADRO DEL PASE, SE UBICA EN	Fuerza	Maxima		15	
2. COMPETENCIA POR TRIOS, LANZAMIENTOS		Explosiva		15	
3. ESTÍMULOS VISUALES, DESPLAZÁNDOSE	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. CIRCUITO COORDINATIVO-EQUILIBRIO,	Acoplamiento		10	
2. JUEGO DEL BOBITO, RECUPERAR Y	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	BALON SILBATO PETOS
1. JUEGO DE CORRECCION	FUNDAMENTOS	UBICACIÓN EN EL CAMPO Y MOVILIDAD	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ESCENARIO
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LA CONDUCCION Y EL PASE EN EL FUTBOL DE SALON

Objetivo Especifico: TRABAJR POR MEDIO DE EJERCICIOS LOS FUNDAMENTOS TECNICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): EJECUTAR LOS MOVIEMINTOS DE FORMA AGIL Y ACERTADA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. Desarrollar la caminata por senderos del	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica	x	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: PERFECCIONAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE EJERCICIOS					
Objetivo Especifico: POTENCIAS LAS CAPACIDADES DE LOS DEPORTISTAS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): OPTIMIZAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1.RELEVOS CON BALON, EN DISTANCIAS	Fuerza	Maxima		15	**CONOS**
2.COMPETENCIA POR PAREJAS, VELOCIDAD		Explosiva		15	**SILBATO**
23. ESTIMULOS VISUALES , DESPLAZANDOSE	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALON**
1. ESTIMULOS DE VELOCIDAD CON Y SIN EL	Acoplamiento		15	**SILBATO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON**
1. JUEGO CON TAREAS ESPECIFICAS , EN		**PRESION EN ATAQUE**	**30**	**SILBATO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR PREPARACION FISCA, TECNICA Y TACTICA DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL DE SALON					
Objetivo Especifico: LLEVAR A CABO CIRCUITOS FISICOS TECNICOS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR FORTALEZAS Y FALENIAS TACTICAS Y FISICAS DEL GRUPO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**BALONES** **PLATILLOS** **CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TRABAJO TECNICO DIRECCIONADO AL	Fuerza	Maxima		20	
2. PREPARACION FISICA CON ENFASIS EN EL		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON** **SILBATO**
1. SE REALIZA APLICACIÓN DE JUEGO PARA	**CONTROL,**	**UBICACIÓN EN EL CAMPO**	**40**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: PERFECCIONAR EL REMATE MEDIANTE DIFERENTES PERFILES, ANGULOS Y POSICIONES

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DEL REMATE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA DE TOMAR LA MEJOR DECISION DE REALIZAR

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1.POR PAREJAS DESPLAZARSE TOCANDO EL	Fuerza	Maxima		10	**CONOS**
2. DESBORDE POR LAS BANDAS CENTRANDO		Explosiva	**X**	15	**SILBATO**
3. POR PAREJAS REALIZAR EJERCICIO DE	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1.DESPLAZAMIENTOS POR EL	Acoplamiento		10	**PLATILLOS**
2.JUEGO ELIMINA EL RIVAL, RECUPERAR Y	Ritmo		10	**CONOS**
3.CIRCUITO COORDINATIVO-ENFATIZANDO	Equilibrio	X	10	**SILBATO**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON**
1. JUEGO APLICATIVO	**FUNDAMENTOS**	**UBICACIÓN EN EL CAMPO Y MOVILIDAD**	**20**	**SILBATO**
2.				**PETOS**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/8/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:P**	**N° de sesión: 20**		**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS CAPACIDADES TÉCNICAS DEL DEPORTISTA							
Objetivo Especifico: Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del control y el pase							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): EFECTUAR LOS FUNDAMENTOS DEL PASE Y CONTROL EN EL MOMENTO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1.DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Fuerza	Maxima		15	**CONOS**
2.CIRCUITO COORDINATIVO DE CONTROL Y PAS		Explosiva		20	**SILBATO**
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALON**
1. ESTIMULOS DE VELOCIDAD CON EL	Acoplamiento		15	**SILBATO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON**
1.JUEGO DEL RELOJ, POR GRUPOS DEBERAN	**PASE**		**10**	**SILBATO**
2.COMPETENCIA POR PAREJAS,	**PASE LARGO**		**10**	
3. ESTÍMULOS VISUALES , DESPLAZÁNDOSE	**CONDUCCION**		**10**	
4. JUEGO DE POSESION	**PASE - CONTRO**	**DESPLAZAMIENTOS**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	SPECTOS POSITIVOS Y NEGATIV	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar una caminata con los deportistas					
Objetivo Especifico: Interactuar con la naturaleza y concientizar a los niños de la imortancia del cuidado de la misma					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollar la caminata por senderos del	Fuerza	Maxima		60	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PN**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: REALIZAR EJERCICIOS DE COORDINACION DINAMICA GENERAL

Objetivo Especifico: PERFECCIONAR POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS MOVIMIENTOS IMMERSOS EN EL FUTBOL DE SALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): REALIZAR DE MANERA ADECUADA EL PASE Y REMATE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**BALONES PLATILLOS CONOS SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ACTIVIDADES MOTORAS ACTIVIDADES DE :	Fuerza	Maxima		20	
2. PREPARACION FISICA VELOCIDAD DE		Explosiva		20	
3. TRABAJO DE RESISTENCIA 15 SEGUNDOS	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON SILBATO PETOS**
1. ESPACIO REDUCIDO	**PASE-CONTROL**	**MOVILIDAD**	**15**	
2. TRENZA POR GRUPOS	**CONTROL Y**	**CAPACIDAD DE MOVILIDAD**	**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	SPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EL CONTROL ORIENTADO EN EL NNA POR MEDIO DE DIFERENTES TIPOS Y CLASES DE CONTROL CON BALON					
Objetivo Especifico: EJECUTAR LANZAMAIENTOS Y RECEPCION DEL BALON EN MOVIMIENTOS GENERANDO JUAGADAS EN EQUIPO					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): REALIZAR DE MANERA ADECUADA EL PASE Y REMATE					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**BALONES PLATILLOS CONOS SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividades motoras Correr rápido distancias de 10 hasta 20 metros con estimulo de palmadas.	Fuerza	Maxima		10	
2. preparacion fisica Intermitente 10-20 - 10 pases por jugador (2 series) Trabajo de esfuerzo ,al final de la carrera el		Explosiva		15	
3. trabajo de resistencia Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON SILBATO PETOS**
1. capacidades coordinativas			**5**	
2. adaptacion en espacio reducido	**CONTROL Y**	**CAPACIDAD DE MOVILIDAD**	**15**	
3. trabajos individuales			**5**	
4. conduccion y control	**CONDUCCION**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: