FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**DIEGO RAMIREZ**		
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**		
MUNICIPIO	**SUPATA**		
NIVEL	**INICIACION**		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA LA MAGOLA**	**MES:**	**JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

OBLIGACION CONTRATO No. 2 HORARIOS



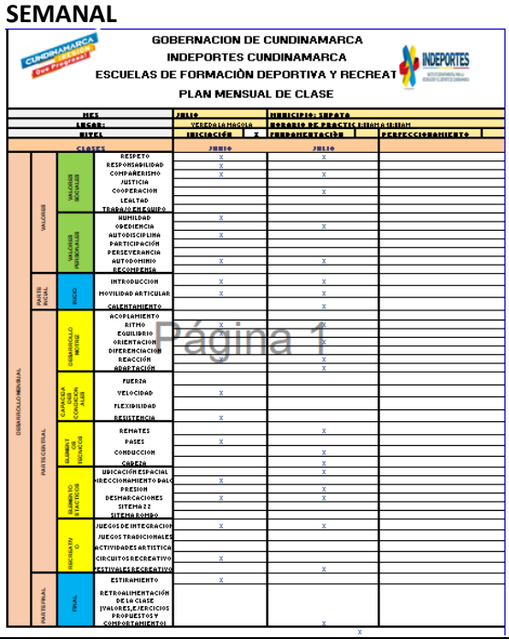
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: SUPATA
NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
	GRUPO		INICIACION		INICIACION		INICIACION		
8:00 AM A 10: 00 AM	SEDE DE TRABAJO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACI ON		
10:00 AM A 12: 00 PM	SEDE DE TRABAO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMI ENTO		
	SEDE DE TRABAO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
6 P.M. A 0 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								

HORARIOS

OBLIGACION CONTRATO No.4 PLAN SEMANAL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREAT
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: JULIO — MUNICIPIO: SUPATA
LUGAR: VEREDA LA MAGOLA — HORARIO DE PRACTICA: 8:00AM A 10:00AM
NIVEL: INICIACIÓN X — FORTALECIMIENTO — PERFECCIONAMIENTO

			CLASES	JUNIO	JULIO	
GENERALIDADES DEL PLAN	PARTE CENTRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X
				RESPONSABILIDAD	X	
				COMPAÑERISMO	X	X
				JUSTICIA		
				COOPERACION		X
				LEALTAD		
				TRABAJO EN EQUIPO		
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	
				OBEDIENCIA		X
				AUTODISCIPLINA	X	
				PARTICIPACIÓN		
				PERSEVERANCIA		
				AUTODOMINIO	X	X
				RECONOCIMIENTO		
		PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X
				MOVILIDAD ARTICULAR	X	X
				CALENTAMIENTO		X
		PARTE CENTRAL	CUALIDADES MOTRICES	ACOPLAMIENTO		
				RITHO	X	X
				EQUILIBRIO		X
				ORIENTACION		X
				DIFERENCIACION		X
				REACCIÓN		X
				ADAPTACIÓN		X
			CAPACIDA DES CONDICIO NALES	FUERZA		
				VELOCIDAD	X	
				FLEXIBILIDAD		
				RESISTENCIA	X	
			ELEMENT OS TECNICOS	REMATES		X
				PASES	X	
				CONDUCCION		X
				CABEZA		X
				UBICACIÓN ESPACIAL		X
				DIRECCIONAMIENTO BALO	X	
				PRESION		X
				DESMARCACIONES	X	X
				SITEMA 2 2		
				SITEMA 3 1 2 1		
			RECREATIV O	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X
				JUEGOS TRADICIONALES		
				ACTIVIDADES ARTISTICA		
				CIRCUITOS RECREATIVO	X	
				ACTIVIDAD RECREATIVA		X
		PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE /VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO		X

Página 1

OBLIGACION CONTRATO No. 6 ASISTENCIA



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

N°	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
2	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
3	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
4	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
5	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
6	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
7	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
8	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
9	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
10	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
11	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
12	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
13	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
14	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%
15	[illegible]	[illegible]	1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		10	10	0	100%

ASISTENCIA

OBLIGACION CONTRATO No. 6 EVIDENCIA DE TRABAJO



OBLIGACION CONTRATO No. 6 TRABAJO



OBLIGACION CONTRATO No. 6 TRABAJO



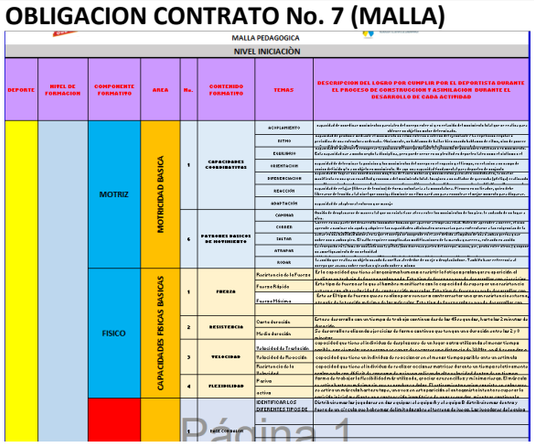
OBLIGACION CONTRATO No. 6 TRABAJO



OBLIGACION CONTRATO No. 7 PLAN PEDAGÓGICO



OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)



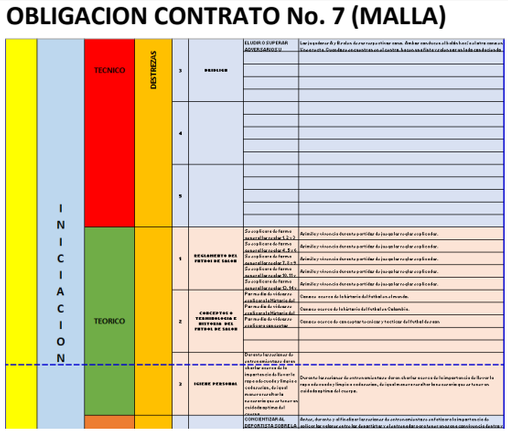
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

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	capacidad de combinar movimientos parciales diferentes para obtener el movimiento deseado y poder alcanzar un objetivo determinado.
						RITMO	capacidad para percibir un ritmo y reproducirlo con movimientos corporales propios.
						EQUILIBRIO	capacidad de mantener el cuerpo en una posición específica sin caerse o perder el control. Esto implica la capacidad de distribuir el peso del cuerpo de manera uniforme y responder a cualquier desafío que pueda surgir para mantenerse en equilibrio.
						ORIENTACION	capacidad de ubicarse y moverse en el espacio de manera efectiva y eficiente, lo que implica ser consciente de la posición del cuerpo en relación con los objetos circundantes y la capacidad de anticipar y ajustar los movimientos en función de estos factores.
						DIFERENCIACION	capacidad de realizar movimientos precisos y controlados, lo que implica la capacidad de modificar la fuerza, la velocidad y la dirección de los movimientos según sea necesario para lograr un objetivo específico.
						REACCION	capacidad de responder de manera rápida y efectiva a estímulos externos, como un cambio en el entorno o la acción de un oponente. Esto implica la capacidad de procesar información sensorial y tomar decisiones rápidas y precisas para ajustar los movimientos del cuerpo en consecuencia.
						ADAPTACION	capacidad de ajustar el cuerpo a un estímulo externo o a una situación cambiante de manera efectiva y eficiente. Esto implica la capacidad de percibir y procesar información sensorial, tomar decisiones rápidas y precisas y ajustar los movimientos del cuerpo en consecuencia para lograr un objetivo específico.
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza desplazamientos en diferentes direcciones manteniendo el equilibrio, la velocidad y la postura adecuada.
						CORRER	Corre en diferentes direcciones manteniendo el equilibrio y la postura adecuada, y ajusta la velocidad y la dirección según sea necesario para evitar obstáculos y alcanzar objetivos.
						SALTAR	Salta en diferentes direcciones y alturas, manteniendo el equilibrio y la postura adecuada, y ajusta la fuerza y la dirección según sea necesario para alcanzar objetivos y evitar obstáculos.
						ATRAPAR	Atrapa objetos en movimiento con precisión y coordinación, y ajusta la posición del cuerpo y la velocidad de reacción según sea necesario para lograr un objetivo específico.
						RODAR	Rueda hacia adelante y hacia atrás de manera controlada, y ajusta la posición del cuerpo y la velocidad de rotación según sea necesario para lograr un objetivo específico.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza máxima de salto	Es la capacidad que tiene el individuo para vencer o actuar en forma explosiva en el menor tiempo posible.
						Fuerza Rápida	Es la capacidad que tiene el individuo para vencer una resistencia con la mayor velocidad de contracción posible. Es la fuerza que se aplica cuando se realiza un movimiento explosivo, como un salto o un lanzamiento.
						Fuerza Máxima	Es la capacidad que tiene el individuo para vencer una resistencia con la mayor fuerza posible. Es la fuerza que se aplica cuando se realiza un movimiento lento y controlado, como un levantamiento de pesas.
				2	RESISTENCIA	Corta duración	Grosso duro nella cosa vicinopa de tre dijo continua duda fue 40 secondas, hasta las 2 minutos de duración.
						Media duración	Se durante en el cerca de participar la forma continua que tengan una duración entre los 2 y 3 minutos.
						Tolerancia de Trabajo	Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, sin importar que se mantenga constante la velocidad de movimiento durante la totalidad del recorrido.
				3	VELOCIDAD	Tolerancia de fluencia	capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo.
						Resistencia de la velocidad	capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente corto pero con alta intensidad, como una carrera de velocidad o un salto de altura.
				4	FLEXIBILIDAD	Pasiva	Es la capacidad que tiene el individuo de mantener una posición estática durante un tiempo prolongado, como al estirar un músculo hasta que se sienta una ligera tensión.
						activa	es un tipo de entrenamiento que se enfoca en mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones y los músculos. Durante este tipo de entrenamiento, se realizan movimientos controlados y graduales que estiran los músculos y las articulaciones hasta el límite de su rango de movimiento, y se mantienen en esa posición durante un tiempo determinado.
				1	EDUCACION	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS DE	Dondi sia una luz jugadores se dan a jugar el espacio y el espacio distribuirse dentro y fuera de un circulo muy laborioso dalla habilidad y distancia de hacer un cambio de juego.

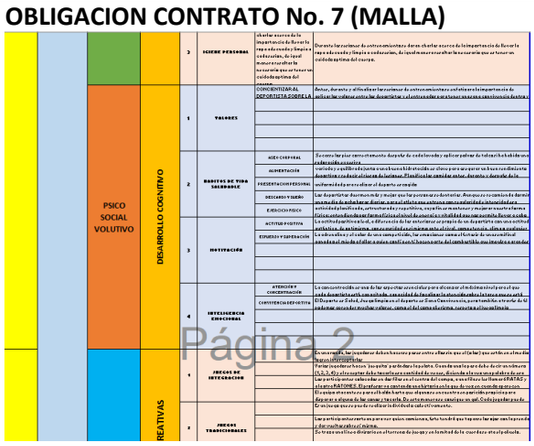
Página 1

OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)



I N I C I A C I O N		TECNICO	DESTREZAS	3	DOMINIO	ELUDIR O SUPERAR ADVERSARIOS	Los jugadores fly Rindas durante varios minutos. Amber ranchos el dribleo del cuchillo en una línea recta. Dondi sia una cuerda en una línea recta, los cuchillos se colocan en la línea de la
				4			
				5			
		TEORICO		1	REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALON	Es explicara de forma especifica de cada 1 a 2	Aprenden y vinculan durante partidas de Los jugadores deben aprender y aplicar las reglas básicas del fútbol de salón, incluyendo las reglas de juego limpio, las faltas y las sanciones.
						Es explicara de forma especifica de cada 3 a 4	Aprenden y vinculan durante partidas de Los jugadores deben aprender y aplicar las reglas básicas del fútbol de salón, incluyendo las reglas de juego limpio, las faltas y las sanciones.
						Es explicara de forma especifica de cada 5 a 6	Aprenden y vinculan durante partidas de Los jugadores deben aprender y aplicar las reglas básicas del fútbol de salón, incluyendo las reglas de juego limpio, las faltas y las sanciones.
						Es explicara de forma especifica de cada 7 a 8	Aprenden y vinculan durante partidas de Los jugadores deben aprender y aplicar las reglas básicas del fútbol de salón, incluyendo las reglas de juego limpio, las faltas y las sanciones.
				2	CONCEPTOS Y TERMINOLOGIA DEFUTBOL DE SALON	Permanda de vídeos en aula y talleres del futbol de salon	Conoce acerca de la historia del fútbol en el mundo.
						Permanda de vídeos en aula y talleres del futbol de salon	Conoce acerca de la historia del fútbol en Colombia.
						Permanda de vídeos en aula y talleres del futbol de salon	Conoce acerca de conceptos básicos y teóricos del fútbol de sala.
				3	HIGIENE PERSONAL	Durante las sesiones de entrenamiento deja charlar acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesión de entrenamiento.	Durante las sesiones de entrenamiento deja charlar acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesión, lo cual ayuda a prevenir infecciones y mejora el rendimiento físico.
						CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA SOBRE LA	Antes, durante y al finalizar las sesiones de entrenamiento, se realizan charlas para concientizar a los jugadores sobre la importancia de la higiene personal y la prevención de lesiones.

OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)



				3	HIGIENE PERSONAL	charlar acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesión de entrenamiento.	Durante las sesiones de entrenamiento deja charlar acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesión, lo cual ayuda a prevenir infecciones y mejora el rendimiento físico.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO		CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA SOBRE LA	Antes, durante y al finalizar las sesiones de entrenamiento, se realizan charlas para concientizar a los jugadores sobre la importancia de la higiene personal y la prevención de lesiones.	
				1	VALORES		
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ADECUADA	Es como hay que cuerpo entrenamiento durante la cada sesión y aplicar para la relación habilidades y relación existe
						ALIMENTACIÓN	variados y equilibrados para cada sesión habilidades y choca para asegurar un buen rendimiento durante cada sesión de la misma. Finalizar las sesiones entrenamiento durante cada sesión.
						PRESENTACION PERSONAL	enfermedades para elevar el deporte a medio
						DESCANSO Y SUEÑO	Los deportistas deben dormir bien y mejor para las personas y Asentarse. Aunque es común el dormir
						EJERCICIO FISICO	actividad física, como caminar, correr o nadar, para mejorar la salud y el bienestar general. Estas actividades pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía.
				3	INSTITUCIÓN	ACTITUD POSITIVA	Estos son ejemplos de como una actitud positiva puede ser beneficiosa para un deportista, ya que le ayuda a mantenerse motivado, a superar los desafíos y a disfrutar de la experiencia de jugar al fútbol. La actitud positiva es importante para el bienestar general de un deportista, ya que le ayuda a mantenerse motivado, a superar los desafíos y a disfrutar de la experiencia de jugar al fútbol.
						ESPIRITU Y PERTENENCIA	La actitud positiva es importante para el bienestar general de un deportista, ya que le ayuda a mantenerse motivado, a superar los desafíos y a disfrutar de la experiencia de jugar al fútbol. Algunos ejemplos de actitud positiva incluyen:
							Positividad: Una actitud positiva implica ver el lado positivo de las situaciones y mantener una perspectiva optimista, incluso cuando las cosas no salen como se esperaba.
							Resiliencia: La resiliencia es la capacidad de recuperarse de los contratiempos y seguir adelante, incluso cuando las cosas son difíciles.
							Gratitud: La gratitud implica apreciar las cosas buenas que suceden en la vida y expresar agradecimiento por ellas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	La concentración es una de las aspectos esenciales para alcanzar el rendimiento ideal para cada deportista, ya que ella, la capacidad de mantener la atención durante largos periodos de tiempo y evitar distracciones que puedan afectar el rendimiento. El Deporte en Fútbol, Que implica un El deporte en Zona Deportiva, particularmente la zona de la cabeza, que es donde ocurren muchas colisiones, caídas y el riesgo de lesiones.
						CONTROL EMOCIONAL	

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**DIEGO RAMIREZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**
MUNICIPIO	**SUPATA**
NIVEL	**FUNDAMENTACION**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA LA MAGOLA** — **MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

OBLIGACION CONTRATO No. 2 HORARIOS



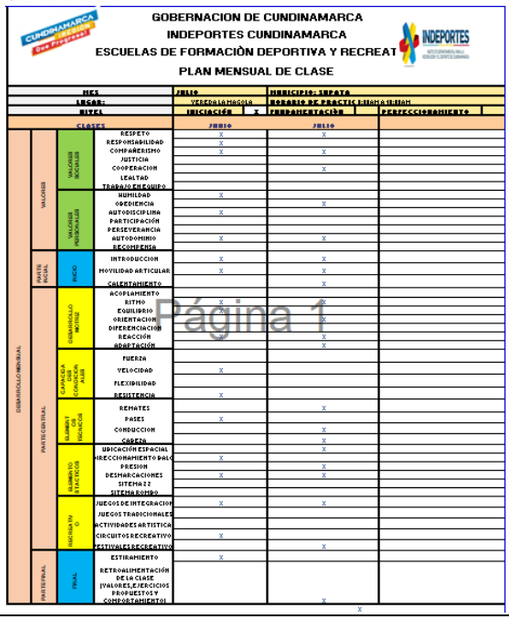
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: SUPATA
NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO		INICIACION		INICIACION		INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
10:00 AM A 12: 00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
4:00 P.M. A 6: 00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

HORARIOS

OBLIGACION CONTRATO No.4 PLAN SEMANAL



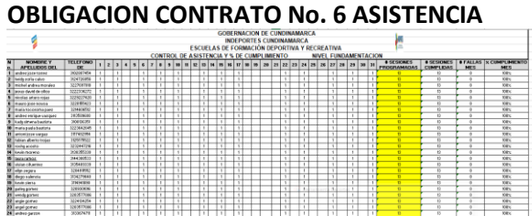
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: JULIO — MUNICIPIO: SUPATA
LUGAR: VEREDA LA MAGOLA — HORARIO DE PRACTIC 8:00AM A 10:00AM
NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN — PERFECCIONAMIENTO

			CLASES	JULIO	JULIO
CONDICIÓN FÍSICO MOTRIZ	PARTE INICIAL	FISICO	RESPETO	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	
			COMPARERISMO	X	X
			JUSTICIA		
			COOPERACION		X
			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO		
			HUMILDAD	X	
			OBEDIENCIA		X
			AUTODISCIPLINA	X	
			PARTICIPACIÓN		
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO	X	X
			RECONOCIMIENTO		
			INTRODUCCION	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X
			CALENTAMIENTO		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	
			RITMO	X	X
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION		
			DIFERENCIACION		
			REACCIÓN		X
			ADAPTACIÓN		X
		CAPACIDA CONDICIONALES	FUERZA		
			VELOCIDAD	X	
			FLEXIBILIDAD		
			RESILTENCIA	X	
		ELEMENTOS TECNICOS	REMATES		X
			PASES	X	
			CONDUCCION		X
			CABEZA		X
			UBICACIÓN ESPACIAL		X
			DIRECCIONAMIENTO BALO	X	
			PRESION		X
			DESMARCACIONES	X	X
			SITEMA 2 2		
			SITEMA ROMBO		
		MACHACHA TIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES		
			ACTIVIDADES ARTISTICA		
			CIRCUITOS RECREATIVO	X	
			FESTIVALES RECREATIVO		X
			ESTIRAMIENTO	X	
	PARTE FINAL	FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE EVALUACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTOS		X

Página 1

OBLIGACION CONTRATO No. 6 ASISTENCIA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL FUNDAMENTACION

N°	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	andres pico torres	3002519246																																31	10	0	100%
2	andrey pena cruz	3214787359																																31	10	0	100%
3	brayan david bonilla	3222276722																																31	10	0	100%
4	nicolas alfaro rojas	3229217620																																31	10	0	100%
5	mateo pico rocha	3213859411																																31	10	0	100%
6	mateo bocanegra pard	3194140702																																31	10	0	100%
7	andres enrique vanegas	3163566630																																31	10	0	100%
8	lady dahana bautista	3006106299																																31	10	0	100%
9	valentina medina	3213859411																																31	10	0	100%
10	mateo pico rocha	3174622942																																31	10	0	100%
11	nahue alberto rojas	3107079822																																31	10	0	100%
12	lady acosta	3216447278																																31	10	0	100%
13	kevin nuevo	3106185526																																31	10	0	100%
14	kevin pico	3144148553																																31	10	0	100%
15	oscar cifuentes	3178493318																																31	10	0	100%
16	diego reyes	3134778822																																31	10	0	100%
17	diego cifuentes	3156279665																																31	10	0	100%
18	kevin pena	2784148838																																31	10	0	100%
19	santiago pico	3206163696																																31	10	0	100%
20	camila gutiren	3163577446																																31	10	0	100%
21	angel gutiren	3134164254																																31	10	0	100%
22	angel gutiren	3163577446																																31	10	0	100%
23	andres garcia	3008674779																																31	10	0	100%

ASISTENCIA

OBLIGACION CONTRATO No. 6



OBLIGACION CONTRATO No. 6



OBLIGACION CONTRATO No. 6



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

OBLIGACION CONTRATO No. 6



OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

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	capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento
						RITMO	capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La
						EQUILIBRIO	capacidad de mantener o recuperar la posicion del cuerpo durante la ejecución de posiciones
						ORIENTACION	capacidad de determinar la posicion y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo.
						DIFERENCIACION	capacidad de lograr una coordinacion muy fina de fases motoras y movimientos parciales
						REACCIÓN	capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un trador
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Acción de desplazarse de manera tal que no exista
						CORRER	fase alga entre los movimientos de los pies: h
						SALTAR	Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que alcanza su temprana edad. Dicen de
						ATRAPAR	Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o
						RODAR	La recepción es la toma de contacto con la pelota con diversas partes del cuerpo, manos, pie
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Resistencia de la Fuerza	la acción que realiza un objeto cuando da vueltas alrededor de sus ejes y desplazándose. También
						Fuerza Rápida	Es la capacidad que tiene el organismo humano a resistir la fatiga y recuperar su posición original.
						Fuerza Máxima	Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de consumir una resistencia
				2	RESISTENCIA	Corta duración	Este es El tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia.
						Media duración	Esta se desarrolla con un tiempo de trabajo creciente desde los 45 segundos hasta los 2
				3	VELOCIDAD	Velocidad de Traslación	Se desarrolla realizando ejercicios de forma continua que tengan una duración entre los 2 a 8
						Velocidad de Reacción	capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el mayor tiempo posible
						Resistencia de la Velocidad	capacidad que tiene el individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo
							capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo

OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)

			CAP				
				4	FLEXIBILIDAD	Pasivo	forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo esfuer. El músculo
						activo	se estira un músculo hasta su límite, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE CON BALON	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS DE PASES QUE EXISTEN	Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B distribuiremos dentro y
						PASES AL ESPACIO, Y PRECISIÓN.	CONOCERAN LA TECNICA ADECUADA PARA REALIZAR EL PASE CON BALON EN MOVIMIENTO, Y
						IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS DE SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCITAR EL MOVIMIENTO CORRECTO PARA REALIZAR EL PASE HACIA SUS COMPAÑEROS, E
						IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS DE SUPERFICIES DE CONTACTO	APRENDERA EL CONCEPTO Y COMPRENDE OTRAS FORMAS DE REALIZAR EL PASE HACIA SUS COMPAÑEROS.
				2	REMATE	FINALIZAR JUGADAS UTILIZANDO LOS DIFERENTES TIPOS DE	Los jugadores con un balón para cada uno (balón). Cono o elemento de tomo que haga que
						LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE	SUPERFICIES DE CONTACTO MAS ACORDES PARA REALIZAR UN REMATE
				3	DRIBLIN	ELUDIR O SUPERAR ADVERSARIOS U OBSTACULOS	Los jugadores A y B salen de sus respectivos cono. Ambos conducen el balón hacia el otro.
						MEDIANTE FORMA REALIZANDO	ELUDE FACILMENTE A SUS COMPAÑEROS, IMPLEMENTANDO EL DOMINIO DE AMBAS PIERNAS
						MOVIMIENTOS, FINTAS, ENGAÑOS, CON	REALIZA DIFERENTES FORMAS DE MOVIMIENTOS Y FINTAS, PARA EVITAR QUE LE QUITEN EL BALÓN.
				4	CONDUCCION	REALIZAR LA CONDUCCION POR LAS DIFERENTES PARTES	IDENTIFICA LA TECNICA ADECUADA PARA CONDUCIR EL BALÓN, RESOLVIENDO
						CON AMBAS PIERNAS,	LAS DOS PIERNAS, SINTONIZARSE CON LOS
				5			

OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)

				1	HISTORIA DEL DEPORTE	Se explicara de forma general las reglas 1,2 y 3	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 4 ,5 y	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 7, 8 y 9	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 10, 11 y	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 13, 14 y	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
				2	REGLAMENTACION	Por medio de videos se explicara la Historia del	Conoce acerca de la historia del futbol en el mundo.
						Por medio de videos se explicara la Historia del	Conoce acerca de la historia del futbol en Colombia.
						Por medio de videos se explicara conceptos	Conoce acerca de conceptos tecnicos y tacticos del futbol de salon
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.
				1	VALORES	CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA SOBRE	Antes, durante y al finalizar las sesiones de entrenamiento se enfatizara la importancia de
						CONSENTRACION	MENTE ACTIVA Y PARTICIPATIVA EN EL PROCESO
						PERSEVERANCIA	CONVERSER A LOS DEPORTISTAS, QUE CON LA DEDICACION Y EL ESFUERZO, PODEMOS
						CONSTANCIA	LA AYUDA CONSTANTE POR LA EVOLUCIÓN EN EL PROCESO DE LOS COMPAÑEROS
						CONFANERISMO	DESEO POR ESTAR EN CONSTANTE EVOLUCIÓN DURANTE EL PROCESO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una
						ALIMENTACIÓN	variada y equilibrada junto a una buena hidratación es clave para asegurar un buen rendimiento
						PRESENTACION PERSONAL	uniformidad para realizar el deporte escogido
						DESCANSO Y SUEÑO	Los deportistas duermen más y mejor que las personas sedentarias. Aunque se recomienda
						EJERCICIO FISICO	actividad planificada, estructurada y repetitiva,

OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)

		SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO	3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	La actitud positiva o leal, a diferencia de las
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	La adrenalina y el calor de una competición, las emociones como el éstasis de una semifinal
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El Deporte es Salud, Juego limpio en el deporte es Sana Convivencia, pero también a través de él
		RECREACION	VIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Medio (Fútbol)	En una ronda, los jugadores deben hacerse pases entre ellos sin que el(lo los) que están en el medio
						Dos a la vez (Fútbol)	Varios jugadores hacen 'juegatin' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número
						Patas y ratones (atletismo	Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará PATAS
						Cono-gol (handball)	El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para
				2	JUEGOS TRADICIONALES	saltar la cuerda	Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente.
						La Gallinita Ciega	Los participantes sortean para ver quien comienza, este tendrá que taparse los ojos con la
						La Soga o Cuerda	Se traza una línea divisoria en el terreno de juego y en la mitad de la cuerda se ata el pañuelo.
						La Carretilla	Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aprendan a mezclar colo	Perfecto para un día caluroso. Congela algunos cubos de pintura (2 o 3 de los colores primarios) a
						Copien una obra maestra	Imprimen una obra maestra (como La noche estrellada) a colóquenla a su lado para tratar de
						Arte con cinta adhesiva	En lugar de sólo usar trozos de cinta adhesiva sobre un pedazo de papel, ¡haz que romperla a
						Añadan elementos sens	Pueden emplear arena, pero realmente cualquier cosa se puede usarse en su lugar. Harina, sal,
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Mímica	Este juego requiere de múltiples participantes, organizados en dos bandos de igual número. Se
						Limón, medio limón	Este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se
						Tic-tac-toe	Otro juego clásico que tiene múltiples nombres a lo largo del mundo. Se traza en un papel un

OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)

				1	JUEGOS DE INTEGRACION	Medio (Fútbol)	En una ronda, los jugadores deben hacerse pases entre ellos sin que el(lo los) que están en el medio
						Dos a la vez (Fútbol)	Varios jugadores hacen 'juegatin' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número
						Patas y ratones (atletism	Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará PATAS
						Cono-gol (handball)	El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para
				2	JUEGOS TRADICIONALES	saltar la cuerda	Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente.
						La Gallinita Ciega	Los participantes sortean para ver quien comienza, este tendrá que taparse los ojos con la
						La Soga o Cuerda	Se traza una línea divisoria en el terreno de juego y en la mitad de la cuerda se ata el pañuelo.
						La Carretilla	Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aprendan a mezclar colo	Perfecto para un día caluroso. Congela algunos cubos de pintura (2 o 3 de los colores primarios) a
						Copien una obra maestr	Imprimen una obra maestra (como La noche estrellada) a colóquenla a su lado para tratar de
						Arte con cinta adhesiva	En lugar de sólo usar trozos de cinta adhesiva sobre un pedazo de papel, ¡haz que romperla a
						Añadan elementos sens	Pueden emplear arena, pero realmente cualquier cosa se puede usarse en su lugar. Harina, sal,
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Mímica	Este juego requiere de múltiples participantes, organizados en dos bandos de igual número. Se
						Limón, medio limón	Este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se
						Tic-tac-toe	Otro juego clásico que tiene múltiples nombres a lo largo del mundo. Se traza en un papel un
						El penito	Este juego requiere de una pelota de alguna naturaleza. Los jugadores deberán ser tres como
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de veintuna	los niños creadores más ventiunas seguidas será el ganador.
						festival de penalitz	serán eliminados por rondas hasta q. quede un solo ganador , sera por parejas

FECHA DE ENTREGA	17 DE JUNIO
NOMBRES Y APELLIDOS	DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ PÁEZ
MUNICIPIO	SUPATA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**DIEGO RAMIREZ**		
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALA**		
MUNICIPIO	**SUPATA**		
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA LA MAGOLA**	**MES:**	**JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

OBLIGACION CONTRATO No. 2



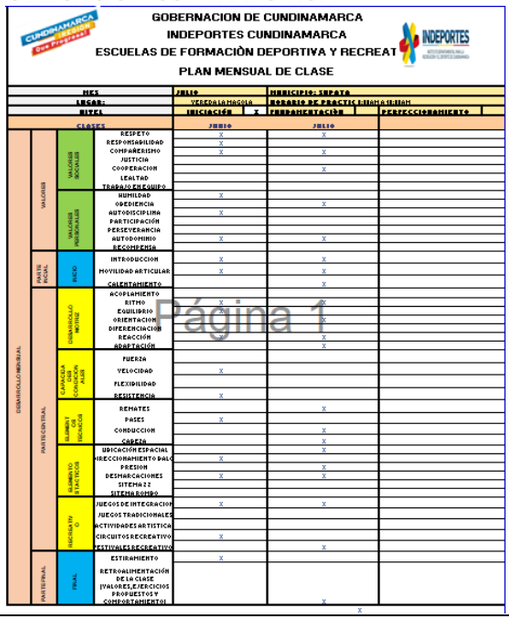
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: SUPATA
NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO		INICIACION		INICIACION		INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

HORARIOS

OBLIGACION CONTRATO No.4



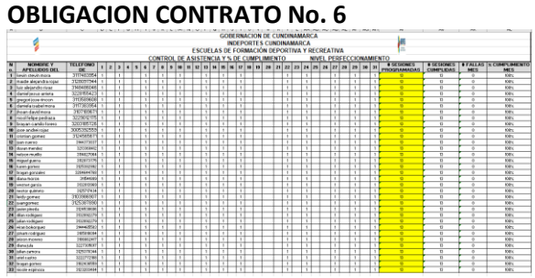
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREAT
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: JULIO — MUNICIPIO: SUPATA
LUGAR: VEREDA LA MAGOLA — HORARIO DE PRACTIC
NIVEL: INICIACIÓN | X | PERMANENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

			CLASES	JULIO	JULIO	
CUALIDADES MOTRICES	PARTE CENTRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
				RESPONSABILIDAD	X		
				COMPAÑERISMO	X	X	
				JUSTICIA			
				COOPERACION		X	
				LEALTAD			
				TRABAJO EN EQUIPO			
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		
				OBEDIENCIA		X	
				AUTODISCIPLINA	X		
				PARTICIPACIÓN			
				PERSEVERANCIA			
				AUTODOMINIO	X	X	
				RECOMPENSA			
		PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	
				MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
				CALENTAMIENTO		X	
		PARTE CENTRAL	COORDINACIÓN MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
				RITMO	X	X	
				EQUILIBRIO			
				ORIENTACION			
				DIFERENCIACIÓN			
				REACCIÓN		X	
				ADAPTACIÓN		X	
			CAPACIDAD COORDINATIVA	FUERZA			
				VELOCIDAD	X		
				FLEXIBILIDAD			
				RESISTENCIA	X		
			ELEMENTOS TÉCNICOS	REMATES		X	
				PASES	X		
				CONDUCCION		X	
				CABEZA		X	
				UBICACIÓN ESPACIAL		X	
				DIRECCIONAMIENTO BALO	X		
				PRESION		X	
				DESMARCACIONES	X	X	
				SITEMA 2 2			
				SITEMA 3 EQUIPO			
			RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
				JUEGOS TRADICIONALES			
				ACTIVIDADES ARTISTICA			
				CIRCUITO RECREATIVO	X		
				FESTIVALES RECREATIVO		X	
		PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X	

Página 1

OBLIGACION CONTRATO No. 6



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL PERFECCIONAMIENTO

N	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# DE SESIONES PROGRAMADAS	# DE SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS	% CUMPLIMIENTO MES
1	Daniel cleuth rivera	3137402354																																			100%
2	Frank alejandro lopez	3142937944																																			100%
3	Juan alejandro rivas	3144490340																																			100%
4	Daniel perez arteta	3222858421																																			100%
5	Sergio jose rincon	3153589626																																			100%
6	Jhon alexander rivera	3144490340																																			100%
7	Daniel ayala	3137402354																																			100%
8	Jhon felipe pedraza	3222858421																																			100%
9	Sergio camilo rivera	3153589626																																			100%
10	jose andres rojas	3005765765																																			100%
11	cristian gomez	3134569875																																			100%
12	juan cuervo	3007765321																																			100%
13	jhon alexander	3144490340																																			100%
14	nelson murillo	3006279784																																			100%
15	miguel parra	3132727781																																			100%
16	mario gomez	3207650290																																			100%
17	jorge gonzalez	3204447585																																			100%
18	dario florez	3204447585																																			100%
19	yeimer garcia	3132727781																																			100%
20	hector quiñones	3132727781																																			100%
21	jhon gomez	3207650290																																			100%
22	yeimi pinto	3132727781																																			100%
23	yeimi pinto	3132727781																																			100%
24	ellen rodriguez	3132727781																																			100%
25	ellen rodriguez	3132727781																																			100%
26	nelson bolaños	3144490340																																			100%
27	yeimi rodriguez	3207650290																																			100%
28	jhon munoz	3207650290																																			100%
29	jhon rivera	3207650290																																			100%
30	ellen carrera	3207650290																																			100%
31	yeimi castro	3132727781																																			100%
32	brayan gomez	3014749783																																			100%
33	nicole espinosa	3103859444																																			100%

ASITENCIA DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

OBLIGACION CONTRATO No. 6



OBLIGACION CONTRATO No. 6



OBLIGACION CONTRATO No. 6



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

OBLIGACION CONTRATO No. 6



OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)

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	capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si en relación del movimiento
						RITMO	capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante (La
						EQUILIBRIO	capacidad de mantener o recuperar la posicion del cuerpo durante la ejecución de posiciones
						ORIENTACION	capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo.
						DIFERENCIACION	capacidad de lograr una coordinacion muy fina de fases motoras y movimientos parciales
						REACCIÓN	capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la monotanga e. Piensen en un trador
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Acción de desplazarse de manera tal que no exista
						CORRER	Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de
						SALTAR	Saltar es una habilidad motriz en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o
						ATRAPAR	La recepción es la toma de contacto con la pelota (una diversas partes del cuerpo, nuevo, sin
						RODAR	la acción de rodar es realizada por todos los seres
		FISICO	ACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Resistencia de la Fuerza	Es la capacidad que tiene el organismo humano a
						Fuerza Rápida	Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta
						Fuerza Máxima	Este es El tipo de fuerza que se realiza para
				2	RESISTENCIA	Corta duración	Esta se desarrolla con un tiempo de trabajo
						Media duración	Se desarrolla realizando ejercicios de forma
				3	VELOCIDAD	Velocidad de Traslación	capacidad que tiene el individuo de desplazarse de
						Velocidad de Reacción	capacidad que tiene un individuo de reaccionar en
						Resistencia de la Velocidad	capacidad que tiene el individuo de realizar

OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)

			CAP.				
				4	FLEXIBILIDAD	Pasivo	forma de trabajar la flexibilidad más utilizada,
						activo	se estira un músculo hasta su tope, una vez en
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE CON BALON	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS	Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el
						DESDE DIVERSAS	REALIZAR EL PASE CON BALON EN MOVIMIENTO, Y
						PASES AL ESPACIO, Y	REALIZAR EL PASE HACIA SUS COMPAÑEROS, E
						PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DE	COMPRENDE OTRAS FORMAS DE REALIZAR EL
				2	REMATE	FINALIZAR JUGADAS	Los jugadores con un balón para cada uno
						LAS DIFERENTES	SUPERFICIES DE CONTACTO MAS ACORDES PARA
				3	DRIBLIN	ELUDIR O SUPERAR	Los jugadores A y B salen de sus respectivos
						ESDE DIVERSAS	ELUDE FACILMENTE A SUS COMPAÑEROS,
						MEDIANTE FORMA	IMPLEMENTANDO EL DOMINIO DE AMBAS PIERNAS
						MOVIMIENTOS, FINTAS,	REALIZA DIFERENTES FORMAS DE MOVIMIENTOS Y
				4	CONDUCCION	REALIZA LA	IDENTIFICA LA TECNICA ADECUADA PARA
						CONDUCCION POR LAS	CONDUCIR EL BALÓN, RECIBIENDO
						CON AMBAS PIERNAS,	LAS DOS PIERNAS, SIN TOCARSE CON LOS
				5			

OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)

FUTBOL DE SALÓN	P E R F E C I O N A M I E N T O	TACTICO		1			
				2			
				3			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Se explicara de forma general las reglas 1,2,y 3	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 4 , 5 y	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 7, 8 y 9	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 10, 11 y	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 12, 13 y	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
				2	REGLAMENTACION	Por medio de videos se explicara la historia del	Conoce acerca de la historia del futbol en el mundo
						Por medio de videos se explicara la historia del	Conoce acerca de la historia del futbol en Colombia
						Por medio de videos se explicara conceptos	Conoce acerca de conceptos tecnicos y tacticos del futbol de salon
						Durante las sesiones de entrenamiento se daran	

OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Durante las sesiones de entrenamiento se daran	Durante las sesiones de entrenamiento se daran chañas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA SOBRE	Antes, durante y al finalizar las sesiones de entrenamiento se enfatizara la importancia de
						CONSENTIRACION	MENTE ACTIVA Y PARTICIPATIVA EN EL PROCESO
						PERSEVERANCIA	CONVENCER A LOS DEPORTISTAS, QUE CON LA DEDICACIÓN Y EL ESFUERZO PODEMOS
						CONSTANCIA	LA AYUDA CONSTANTE POR LA EVOLUCIÓN
						CONPANERISMO	EN EL PROCESO DE LOS COMPAÑEROS.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	DESEO POR ESTAR EN CONSTANTE EVOLUCIÓN DURANTE EL PROCESO.
						ALIMENTACIÓN	Secarse los pies correctamente después de cada
						PRESENTACION PERSONAL	lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una
						DESCANSO Y SUEÑO	variada y equilibrada junto a una buena hidratación
						EJERCICIO FISICO	es clave para asegurar un buen rendimiento
						ACTITUD POSITIVA	uniformidad para realizar el deporte escogido
				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Los deportistas duermen más y mejor que las
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	personas sedentarias. Aunque se recomienda
							anticelia planificada, estimulada y repetitiva,
							poco lío es mantener y mejorar nuestra forma
							La actitud positiva o bial, a diferencia de las
							anteriores es propia de un deportista con una
							La adrenalina y el calor de una competición, las
							emociones como el ritmasis de una pentilinal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	La concentración es uno de los aspectos
							esenciales para alcanzar el máximo nivel para el
							El Deporte es Salud, Juego limpio en el deporte es
							Sana Convivencia, pero también a través de él

OBLIGACION CONTRATO No. 7 (MALLA)

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Medio (fútbol)	En una ronda, los jugadores deben hacerse pasar entre ellos sin que el (o los) que están en el medio
						Dos a la vez (fútbol)	Varios jugadores hacen "pergolas" para pasar la pelota. Cuando uno la para debe decir un número.
						Platas y ratones (atletismo)	Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamara PATAS
						Cono-gol (handball)	El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para
				2	JUEGOS TRADICIONALES	saltar la cuerda	Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente.
						La Gallinita Ciega	Los participantes colocan para ver quien comienza, éste tendrá que taparse los ojos con la
						La Soga o Cuerda	Se traza una línea divisoria en el terreno de juego y en la mitad de la cuerda se ata el pañuelo.
						La Carrella	Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aprendan a mezclar colores	Perfecto para un día caluroso. Congela algunos cubos de agua y (2 o 3 de los colores primarios) y
						Copien una obra maestra	Imprimen una obra maestra (como La noche estrellada) y colóquenla a un lado para tratar de
						Arte con cinta adhesiva	En lugar de sólo usar trozos de cinta adhesiva sobre un pedazo de papel, ¡haz que romperán a
						Añadan elementos sencillos	Pueden emplear arena, pero realmente cualquier cosa se puede utilizar en pictolar. Habla, pal.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Mímica	Este juego requiere de múltiples participantes,
						Limón, medio limón	organizados en dos bandos de igual número. Se
						Tic-tac-toe	Este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se
						El perrito	Otro juego clásico que tiene múltiples nombres a lo largo del mundo. Se traza en un papel un
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de ventiuna	Este juego requiere de una pelota de alguna naturaleza. Los jugadores deberán ser tres como
						festival de penalito	los niños y realicen maz veintinaz pegadaz sera el ganador, serán eliminados por rondas hasta q quede un solo sacador, serán con pannas
						FECHA DE ENTREGA	17 DE JUNIO
						NOMBRES Y APELLIDOS	DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ PÁEZ
						MUNICIPIO	CHIPAQUE

OBLIGACION No. 1 MALLA

"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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
						RITMO	capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno de ejecutante y la repetición regular o periodica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un "sentido del
						EQUILIBRIO	capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.
						ORIENTACION	capacidad de determinar la posicion y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relacion a un campo de accion definido y/o a un objeto en movimiento. He aqui una capacidad fundamental para deportes de conjunto
						DIFERENCIACION	Capacidad de lograr una coordinación muy fina de tales motores y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada
						REACCIÓN	capacidad de relajar (liberar de tension) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardiaco para encontrar el mejor momento para disparar.
						ADAPTACIÓN	capacidad de adaptrseal entorno q se maneje
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Acción de desplazarse de manera tal que no exista fase aérea entre los movimientos de los pies. Ir andando de un lugar a otro.
						CORRER	Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad. El niño
						SALTAR	Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza,
						ATRAPAR	La recepción es la toma de contacto con la pelota (con diversas partes del cuerpo: manos, pie, pecho entre otros.) y supone un amortiguamiento de su velocidad
						RODAR	la acción que realiza un objeto cuando da vueltas alrededor de su eje o desplazándose. También hace referencia al cuerpo que avanza sobre ruedas o girando sobre sí mismo
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Resistencia de la Fuerza	Es la capacidad que tiene el organismo humano a resistir la fatiga o prolongar su aparición al realizar un trabajo de fuerza prolongada. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con ejercicios con el peso corporal, implementos
						Fuerza Rápida	Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superpar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular. Este tipo de fuerza se pude desarrollar con diferentes ejercicios.
						Fuerza Máxima	Este es El tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos. Este tipo de fuerza solo se puede desarrollar con ejercicios de sobrecarga
				2	RESISTENCIA	Corta duración	Esta se desarrolla con un tiempo de trabajo continuo desde los 45 segundos, hasta los 2 minutos de duración
						Media duración	Se desarrolla realizando ejercicios de forma continua que tengan una duración entre los 2 y 8 minutos
				3	VELOCIDAD	Velocidad de Traslación	capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por ejemplo: una persona es capaz de recorrer una distancia de 30 Mts. en 4.6 segundos a su máxima potencialidad
						Velocidad de Reacción	capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estimulo
						Resistencia de la Velocidad	capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con déficit de consumo de oxigeno aplicando alta velocidad dentro de un tiempo entre 10 a 60 segundos, por
				4	FLEXIBILIDAD	Pasivo	forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su máximo sin que se produzca dolor. El entramiento pasivo consiste en colocarse en una posición y
						activo	se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, mientras continua la fuerza, ya de un compañero o del
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE CON BALON	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS DE PASE	Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B distribuiremos dentro y fuera de un círculo que habremos delimitado sobre el terreno de juego. Los jugadores del equipo A se situarán en el
				2	REMATE	FINALIZAR JUGADAS U OPCIONES DE GOL,	Los jugadores con un balón para cada uno realizan 1 contra el portero de forma que hay que lanzar antes de llegar a una zona delimitada o regatear al portero.
				3	DRIBLIGN	ELUDIR O SUPERAR ADVERSARIOS U	Los jugadores A y B salen de sus respectivos cono. Ambos conducen el balón hacia el otro cono en línea recta. Cuando se encuentran en el centro, hacen una finta y salen por un lado conduciendo el balón. Dejan el balón a
				4			
				5			
		TEORICO		1	REGLAMENTO DEL FUTBOI DE SALON	Se explicara de forma general las reglas 1, 2 y 3	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 4 , 5 y 6	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 7, 8 y 9	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 10, 11 y 12	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 13, 14 y 15	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
				2	CONCEPTOS O TERMINOLOGIA E HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON	Por medio de videos se explicara la Historia del	Conoce acerca de la historia del futbol en el mundo.
						Por medio de videos se explicara la Historia del	Conoce acerca de la historia del futbol en Colombia.
						Por medio de videos se explicara conceptos tecnicos	Conoce acerca de conceptos tecnicos y tacticos del futbol de saon
				3	IGIENE PERSONAL	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.

						sesión, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA SOBRE LA	Antes, durante y al finalizar las sesiones de entrenamiento se enfatizara la importancia de aplicar los valores entre los deportistas y el entrenador para tener una sana convivencia dentro y fuera de los entrenamientos. De
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración excesiva
						ALIMENTACIÓN	variada y equilibrada junto a una buena hidratación es clave para asegurar un buen rendimiento deportivo y reducir el riesgo de lesiones. Planifica las comidas antes, durante y después de la actividad física, bebe líquido y
						PRESENTACION PERSONAL	uniformidad para realizar el deporte escogido
						DESCANSO Y SUEÑO	Los deportistas duermen más y mejor que las personas sedentarias. Aunque se recomienda dormir una media de ocho horas diarias, para el atleta que entrena con regularidad e intensidad esa cantidad es considerada
						EJERCICIO FISICO	actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	La actitud positiva o leal, a diferencia de las anteriores es propia de un deportista con una actitud auténtica, de optimismo, con seguridad en si mismo ante el rival, competencia, clima o cualquier adversidad, la actitud
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	La adrenalina y el calor de una competición, las emociones como el éxtasis de una semifinal ganada o el miedo a fallar a quien confía en tí hacen parte del combustible que impulsa a grandes atletas a la constante
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El Deporte es Salud, Juego limpio en el deporte es Sana Convivencia, pero también a través de él podemos aprender muchos valores, como el del compañerismo, respeto o el juego limpio
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		En una ronda, los jugadores deben hacerse pases entre ellos sin que el (o los) que están en el medio logren interceptarlos
							Varios jugadores hacen 'jueguito' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y el receptor debe tocarla esa cantidad de veces, diciendo a la vez una palabra de esa cantidad de sílabas. Se
							Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES.
							El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres
				2	JUEGOS TRADICIONALES		Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente.
							Los participantes sortean para ver quien comienza, éste tendrá que taparse los ojos con la prenda y dar vueltas sobre sí mismo.
							Se traza una línea divisoria en el terreno de juego y en la mitad de la cuerda se ata el pañuelo.
							Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aprendan a mezclar colores	Perfecto para un día caluroso. Congela algunos cubos de pintura (2 o 3 de los colores primarios) y llévenlos afuera al sol para que se derritan mientras pintan. ¡Cuando se mezclen vean qué colores se hace
						Copien una obra maestra	Impriman una obra maestra (como La noche estrellada) y colóquenla a su lado para tratar de dibujarla. Será bastante impresionante lo que encontrarán en la obra mientras la estudien para dibujarla.
						Arte con cinta adhesiva de col	En lugar de sólo usar trozos de cinta adhesiva sobre un pedazo de papel, ¡haz que rompan y modelen trozos de cinta para crear imágenes! Agreguen detalles a la obra terminada con nuevos trozos de cinta
						Añadan elementos sensoriales	Pueden emplear arena, pero realmente cualquier cosa se puede usarse en su lugar. Harina, sal, azúcar, tierra, arroz, papel de seda
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Mímica	Este juego requiere de múltiples participantes, organizados en dos bandos de igual número. Se elegirá un tópico de juego (nombres de películas, por ejemplo) y cada bando asignará a un miembro del otro un nombre
						Limón, medio limón	Este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se escoge al azar quién inicia y esa persona deberá decir "Un limón, medio limón" y acto seguido un número de limones dentro
						Tic-tac-toe	Otro juego clásico que tiene múltiples nombres a lo largo del mundo. Se traza en un papel un numeral (#) y dos jugadores se enfrentan, asignando a cada recuadro posible una equis (x) o un círculo (o), uno por turno. El
						El perrito	Este juego requiere de una pelota de alguna naturaleza. Los jugadores deberán ser tres como mínimo: dos a los extremos del espacio de juego y uno en el centro. Los jugadores en los extremos deberán arrojarse la pelota
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de veintiuna	los niños q realicen mas ventiunas seguidas sera el ganador
						festival de penaltis	seran eliminados por rondas hasta q quede un solo ganador , sera por parejas

FECHA DE ENTREGA	17 DE JUNIO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ PÁEZ
MUNICIPIO	SUPATA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

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	capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza
						RITMO	capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repeticion regular o
						EQUILIBRIO	capacidad de mantener o recuperar la posicion del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en
						ORIENTACION	capacidad de determinar la posicion y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relacion a un
						DIFERENCIACION	capacidad de lograr una coordinacion muy fina de fases motoras y movimientos parciales invididuales, la cual se
						REACCIÓN	capacidad de relajar (liberar de tension) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Acción de desplazarse de manera tal que no exista fase aérea entre los movimientos de los pies. Ir andando de un
						CORRER	Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el
						SALTAR	Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas
						ATRAPAR	La recepción es la toma de contacto con la pelota (con diversas partes del cuerpo: manos, pie, pecho entre
						RODAR	la acción que realiza un objeto cuando da vueltas alrededor de su eje o desplazándose. También hace
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Resistencia de la Fuerza	Es la capacidad que tiene el organismo humano a resistir la fatiga o prolongar su aparición al realizar un trabajo de
						Fuerza Rápida	Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superpar una resistencia externa con alta
						Fuerza Máxima	Este es El tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la
				2	RESISTENCIA	Corta duración	Esta se desarrolla con un tiempo de trabajo continuo desde los 45 segundos, hasta los 2 minutos de duración
						Media duración	Se desarrolla realizando ejercicios de forma continua que tengan una duración entre los 2 y 8 minutos
				3	VELOCIDAD	Velocidad de Traslación	capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por
						Velocidad de Reacción	capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo
						Resistencia de la Velocidad	capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado
				4	FLEXIBILIDAD	Pasivo	forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su
						activo	se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE CON BALON	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS DE PASE POR PARTE DEL DEPORTISTA A TRAVES DE	Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B distribuiremos dentro y fuera de un círculo
						PASES AL ESPACIO, Y PRECISIÓN.	COMPRENDE LA TECNICA ADECUADA PARA REALIZAR EL PASE CON BALON EN MOVIMIENTO, Y EL GRADO DE POTENCIA CON EL QUE DEBE GOLPEAR EL BALON
						PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	IDENTIFICA EL MOVIMIENTO ADECUADO PARA REALIZAR EL PASE HACIA SUS COMPAÑEROS, E INTRODUCE EL BALON POR UNOS CONOS DESDE DIFERENTES DISTANCIAS
						PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	COMPRENDE OTRAS FORMAS DE REALIZAR EL PASE HACIA SUS COMPAÑEROS.
				2	REMATE	FINALIZAR JUGADAS U OPCIONES DE GOL,	Los jugadores con un balón para cada uno realizan 1 contra el portero de forma que hay que lanzar antes de
						GOLPEAR EL BALON CON LAS DIFERENTES SUPERFIES DE CONTACTO	RECONOCE LA PUNTA Y EL EMPEINE COMO LAS SUPERFICIES DE CONTACTO MAS ACORDES PARA REALIZAR UN REMATE.
				3	DRIBLIN	ELUDIR O SUPERAR ADVERSARIOS U	Los jugadores A y B salen de sus respectivos cono. Ambos conducen el balón hacia el otro cono en línea recta.
						ELUDE ADVERSARIOS MEDIANTE FORMA REALES DE JUEGO.	ELUDE FACILMENTE A SUS COMPAÑEROS, IMPLEMENTANDO EL DOMINIO DE AMBAS PIERNAS
						REALIZA DIVERSOS MOVIMIENTOS, FINTAS, ENGANCHES, CON LA FINALIDAD	REALIZA DIFERENTES FORMAS DE MOVIMIENTOS Y FINTAS, PARA EVITAR QUE LE QUITEN EL BALÓN.
				4	CONDUCCION	REALIZAR LA CONDUCCION POR LAS DIFERENTES PARETS DEL CUERPO, EMPLEANDO DIVERSAS	IDENTIFICA LA TECNICA ADECUADA, PARA CONDUCIR EL BALON, RESOLVIENDO ADECUADAMENTE LOS OBSTACULOS QUE SE PRESENTAN EN LOS ENTRENAMIENTOS
						CONDUCE EL BALON CON AMBAS PIERNAS, HACIA ADELANTE COMO HACIA ATRÁS	REALIZA LA CONDUCCION ADECUADAMENTE CON LAS DOS PIERNAS, SIN TOCARSE CON LOS COMPAÑERO
				5			
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	Se explicara de forma general las reglas 1, 2 y 3	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 4 , 5 y 6	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 7, 8 y 9	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 10, 11 y 12	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 13, 14 y 15	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.

		TEORICO		2	REGLAMENTACION	Por medio de videos se explicara la Historia del	Conoce acerca de la historia del futbol en el mundo.
						Por medio de videos se explicara la Historia del	Conoce acerca de la historia del futbol en Colombia.
						Por medio de videos se explicara conceptos tecnicos	Conoce acerca de conceptos tecnicos y tacticos del futbol de saon
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA SOBRE LA	Antes, durante y al finalizar las sesiones de entrenamiento se enfatizara la importancia de aplicar los valores entre los
						CONSENTRACION	MENTE ACTIVA Y PARTICIPATIVA EN EL PROCESO
						PERSEVERANCIA	CONVERSER A LOS DEPORTISTAS, QUE CON LA DEDICACIÓN Y EL ESFUERZO, PODEMOS ALCANZAR
						CONSTANCIA	LA AYUDA CONSTANTE POR LA EVOLUCIÓN EN EL PROCESO DE LOS COMPAÑEROS
						CONPANERISMO	DESEO POR ESTAR EN CONSTANTE EVOLUCIÓN DURANTE EL PROCESO FORMATIVO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración
						ALIMENTACIÓN	variada y equilibrada junto a una buena hidratación es clave para asegurar un buen rendimiento deportivo y
						PRESENTACION PERSONAL	uniformidad para realizar el deporte escogido
						DESCANSO Y SUEÑO	Los deportistas duermen más y mejor que las personas sedentarias. Aunque se recomienda dormir una media de
						EJERCICIO FISICO	actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	La actitud positiva o leal, a diferencia de las anteriores es propia de un deportista con una actitud auténtica, de
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	La adrenalina y el calor de una competición, las emociones como el éxtasis de una semifinal ganada o el miedo a
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El Deporte es Salud, Juego limpio en el deporte es Sana Convivencia, pero también a través de él podemos
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Medio (fútbol)	En una ronda, los jugadores deben hacerse pases entre ellos sin que el (o los) que están en el medio logren
						Dos a la vez (fútbol)	Varios jugadores hacen 'jueguito' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y el
						Ratas y ratones (atletismo)	Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra
						Cono-gol (handball)	El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de
				2	JUEGOS TRADICIONALES	saltar la cuerda	Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente.
						La Gallinita Ciega	Los participantes sortean para ver quien comienza, éste tendrá que taparse los ojos con la prenda y dar vueltas
						La Soga o Cuerda	Se traza una línea divisoria en el terreno de juego y en la mitad de la cuerda se ata el pañuelo.
						La Carretilla	Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aprendan a mezclar colores	Perfecto para un día caluroso. Congela algunos cubos de pintura (2 o 3 de los colores primarios) y llévenlos afuera
						Copien una obra maestra	Impriman una obra maestra (como La noche estrellada) y colóquenla a su lado para tratar de dibujarla. Será
						Arte con cinta adhesiva de co	En lugar de sólo usar trozos de cinta adhesiva sobre un pedazo de papel, ¡haz que rompan y modelen trozos de
						Añadan elementos sensoriale	Pueden emplear arena, pero realmente cualquier cosa se puede usarse en su lugar. Harina, sal, azúcar, tierra, arroz,
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Mímica	Este juego requiere de múltiples participantes, organizados en dos bandos de igual número. Se elegirá un
						Limón, medio limón	Este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se escoge al azar
						Tic-tac-toe	Otro juego clásico que tiene múltiples nombres a lo largo del mundo. Se traza en un papel un numeral (#) y dos
						El perrito	Este juego requiere de una pelota de alguna naturaleza. Los jugadores deberán ser tres como mínimo: dos a los
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de veintiuna	los niños q realicen mas ventiunas seguidas sera el ganador
						festival de penaltis	seran eliminados por rondas hasta q quede un solo ganador , sera por parejas

FECHA DE ENTREGA	17 DE JUNIO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ PÁEZ
MUNICIPIO	SUPATA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

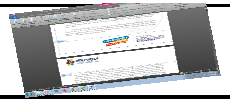
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que
						RITMO	capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repeticion
						EQUILIBRIO	capacidad de mantener o recuperar la posicion del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en
						ORIENTACION	capacidad de determinar la posicion y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relacion a un
						DIFERENCIACION	capacidad de lograr una coordinacion muy fina de fases motoras y movimientos parciales invididuales, la cual se
						REACCIÓN	capacidad de relajar (liberar de tension) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Acción de desplazarse de manera tal que no exista fase aérea entre los movimientos de los pies. Ir andando de
						CORRER	Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a
						SALTAR	Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas
						ATRAPAR	La recepción es la toma de contacto con la pelota (con diversas partes del cuerpo: manos, pie, pecho entre
						RODAR	la acción que realiza un objeto cuando da vueltas alrededor de su eje o desplazándose. También hace
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Resistencia de la Fuerza	Es la capacidad que tiene el organismo humano a resistir la fatiga o prolongar su aparición al realizar un
						Fuerza Rápida	Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superpar una resistencia externa con
						Fuerza Máxima	Este es El tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la
				2	RESISTENCIA	Corta duración	Esta se desarrolla con un tiempo de trabajo continuo desde los 45 segundos, hasta los 2 minutos de duración
						Media duración	Se desarrolla realizando ejercicios de forma continua que tengan una duración entre los 2 y 8 minutos
				3	VELOCIDAD	Velocidad de Traslación	capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por
						Velocidad de Reacción	capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estimulo
						Resistencia de la Velocidad	capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado
				4	FLEXIBILIDAD	Pasivo	forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta
						activo	se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE CON BALON	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS DE PASE	Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B distribuiremos dentro y fuera de un círculo
						PASE EN MOVIMIENTO, DESDE DIVERSAS DISTANCIAS. Y DIFERENTES MANERAS (ARRAS	COMPRENDE LA TECNICA ADECUADA PARA REALIZAR EL PASE CON BALON EN MOVIMIENTO, Y EL GRADO DE POTENCIA CON EL QUE DEBE GOLPEAR EL BALÓN
						PASES AL ESPACIO, Y PRECISIÓN.	IDENTIFICA EL MOMENTO ADECUADO PARA REALIZAR EL PASE HACIA SUS COMPAÑEROS, E INTRODUCE EL BALON POR UNOS CONOS DESDE DIFERENTES DISTANCIAS
						PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	COMPRENDE OTRAS FORMAS DE REALIZAR EL PASE HACIA SUS COMPAÑEROS.
				2	REMATE	FINALIZAR JUGADAS U OPCIONES DE GOL	Los jugadores con un balón para cada uno realizan 1 contra el portero de forma que hay que lanzar antes de
						GOLPEAR EL BALON CON LAS DIFERENTES SUPERFIES DE CONTACTO	RECONOCE LA PUNTA Y EL EMPEINE COMO LAS SUPERFICIES DE CONTACTO MAS ACORDES PARA REALIZAR UN REMATE.
				3	DRIBLIN	ELUDIR O SUPERAR ADVERSARIOS U	Los jugadores A y B salen de sus respectivos cono. Ambos conducen el balón hacía el otro cono en línea
						ELUDE ADVERSARIOS MEDIANTE FORMA REALES DE JUEGO.	ELUDE FACILMENTE A SUS COMPAÑEROS, IMPLEMENTANDO EL DOMINIO DE AMBAS PIERNAS
						REALIZA DIVERSOS MOVIMIENTOS, FINTAS, ENGANCHES, CON LA	REALIZA DIFERENTES FORMAS DE MOVIMIENTOS Y FINTAS, PARA EVITAR QUE LE QUITEN EL BALÓN.
				4	CONDUCCION	REALIZAR LA CONDUCCIÓN POR LAS DIFERENTES PARETS DEL CAMPO, EMPLEANDO DIVERSAS	IDENTIFICA LA TECNICA ADECUADA, PARA CONDUCIR EL BALON, RESOLVIENDO ADECUADAMENTE LOS OBSTACULOS QUE SE PRESENTEN EN LOS ENTRENAMIENTOS
						CONDUCE EL BALON CON AMBAS PIERNAS, HACIA ADELANTE COMO HACIA ATRÁS	REALIZA LA CONDUCCION ADECUADAMENTE CON LAS DOS PIERNAS, SIN TOCARSE CON LOS COMPAÑERO
				5			

FUTBOL DE SALÓN	PERFECCIONAMIENTO	TACTICO		1			
				2			
				3			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Se explicara de forma general las reglas 1, 2 y 3	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 4 , 5 y 6	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 7, 8 y 9	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 10, 11 y	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara de forma general las reglas 13, 14 y	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
				2	REGLAMENTACION	Por medio de videos se explicara la Historia del	Conoce acerca de la historia del futbol en el mundo.
						Por medio de videos se explicara la Historia del	Conoce acerca de la historia del futbol en Colombia.
						Por medio de videos se explicara conceptos	Conoce acerca de conceptos tecnicos y tacticos del futbol de saon
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA SOBRE LA	Antes, durante y al finalizar las sesiones de entrenamiento se enfatizara la importancia de aplicar
						CONSENTRACION	MENTE ACTIVA Y PARTICIPATIVA EN EL PROCESO
						PERSEVERANCIA	CONVERSER A LOS DEPORTISTAS, QUE CON LA DEDICACIÓN Y EL ESFUERZO, PODEMOS ALCANZAR
						CONSTANCIA	LA AYUDA CONSTANTE POR LA EVOLUCIÓN EN EL PROCESO DE LOS COMPAÑEROS
						CONPANERISMO	DESEO POR ESTAR EN CONSTANTE EVOLUCIÓN DURANTE EL PROCESO FORMATIVO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración
						ALIMENTACIÓN	variada y equilibrada junto a una buena hidratación es clave para asegurar un buen rendimiento deportivo y
						PRESENTACION PERSONAL	uniformidad para realizar el deporte escogido
						DESCANSO Y SUEÑO	Los deportistas duermen más y mejor que las personas sedentarias. Aunque se recomienda dormir una media
						EJERCICIO FISICO	actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física;
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	La actitud positiva o leal, a diferencia de las anteriores es propia de un deportista con una actitud auténtica, de
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	La adrenalina y el calor de una competición, las emociones como el éxtasis de una semifinal ganada o el
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El Deporte es Salud, Juego limpio en el deporte es Sana Convivencia, pero también a través de él podemos
			EATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Medio (fútbol)	En una ronda, los jugadores deben hacerse pases entre ellos sin que el (o los) que están en el medio logren
						Dos a la vez (fútbol)	Varios jugadores hacen 'jueguito' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y
						Ratas y ratones (atletismo)	Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra
						Cono-gol (handball)	El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de
				2	JUEGOS TRADICIONALES	saltar la cuerda	Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente.
						La Gallinita Ciega	Los participantes sortean para ver quien comienza, éste tendrá que taparse los ojos con la prenda y dar vueltas

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECR	2	JUEGOS TRADICIONALES	La Soga o Cuerda	Se traza una línea divisoria en el terreno de juego y en la mitad de la cuerda se ata el pañuelo.
						La Carretilla	Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aprendan a mezclar colores	Perfecto para un día caluroso. Congela algunos cubos de pintura (2 o 3 de los colores primarios) y llévenlos
						Copien una obra maestra	Impriman una obra maestra (como La noche estrellada) y colóquenla a su lado para tratar de dibujarla. Será
						Arte con cinta adhesiva de c	En lugar de sólo usar trozos de cinta adhesiva sobre un pedazo de papel, ¡haz que rompan y modelen trozos de
						Añadan elementos sensorial	Pueden emplear arena, pero realmente cualquier cosa se puede usarse en su lugar. Harina, sal, azúcar, tierra,
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Mímica	Este juego requiere de múltiples participantes, organizados en dos bandos de igual número. Se elegirá
						Limón, medio limón	Este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se escoge al azar
						Tic-tac-toe	Otro juego clásico que tiene múltiples nombres a lo largo del mundo. Se traza en un papel un numeral (#) y dos
						El perrito	Este juego requiere de una pelota de alguna naturaleza. Los jugadores deberán ser tres como mínimo: dos a los
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de veintiuna	los niños q realicen mas ventiunas seguidas sera el ganador
						festival de penaltis	seran eliminados por rondas hasta q quede un solo ganador , sera por parejas

FECHA DE ENTREGA	**17 DE JUNIO**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ PÁEZ**
MUNICIPIO	**SUPATA**

OBLIGACION No.2 HORARIOS



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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: SUPATA
NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO		INICIACION		INICIACION		INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		VEREDA LA MAGOLA		
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO		ju						

NOMBRE MONITOR DIEGO RAMIREZ

POBLACION MES DE JULIO DE 2021

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

BENEFICIADOS	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	4	2		4	2										6
7 AÑOS	5	2		5	2										7
8 AÑOS	3	1		3	1										4
9 AÑOS	5	3		5	3										8
10 AÑOS	6	3		6	3										9
11 AÑOS	5	3		5	3										8
12 AÑOS	4	2		4	2										6
13 AÑOS	3	1		3	1										4
14 AÑOS	5	1		5	1										6
15 AÑOS	7	1		7	1										8
16 AÑOS	1	2		1	2										3
17 AÑOS	1	2		1	2										3
TOTALES	49	23	0	49	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	72

OBLIGACION No. 3 GRUPO POBLACIONAL MES DE JULIO

OBLIGACION No. 4 PLAN DIARIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/1/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	x	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	x	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	x	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	x		**10**	
2. pases largos dirigidos	x		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/3/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**x**	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**x**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**x**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**x**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	**x**	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**x**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**x**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/6/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**x**	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**x**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**x**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**x**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	**x**	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**x**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**x**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/8/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	x	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	x	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	x	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**x**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**x**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/10/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	x	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	x	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	x	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**x**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**x**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/13/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	x	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	x	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	x	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	x		**10**	
2. pases largos dirigidos	x		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

JULIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/15/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**x**	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**x**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**x**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**x**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	**x**	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**x**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**x**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/17/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	x	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	x	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	x	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**x**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**x**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/22/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	x	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	x	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	x	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**x**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**x**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/24/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**x**	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**x**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**x**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**x**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	**x**	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**x**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**x**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/27/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	x	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	x	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	x	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**x**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**x**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/29/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 6 a 8

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

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	x	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	x	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	x	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**x**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**x**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/1/2021	**Lugar: vereda la magol**	**Municipio: supata**	**Hora: 10 a 12 Pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9 a 12**

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

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/3/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 9 a 12

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego							
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos							
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/6/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 9 a 12

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego							
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos							
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/8/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 9 a 12

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego							
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos							
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/10/2021	**Lugar: vereda la magol**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/13/2021	**Lugar: vereda la magol**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/15/2021	**Lugar: vereda la magol**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/17/2021	**Lugar: vereda la magol**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/22/2021	**Lugar: vereda la magol**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/24/2021	**Lugar:** vereda la magol	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 9 a 12

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

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/27/2021	**Lugar: vereda la magol**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/29/2021	**Lugar: vereda la magol**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos
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**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DIGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/1/2021	**Lugar: vereda la magd**	**Municipio: supata**		**Hora: 2 a 4 Pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: diego andres ramirez				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon							
Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/3/2021**	**Lugar: vereda la magd**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: diego andres ramirez				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon							
Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/6/2021**	**Lugar: vereda la magd**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: diego andres ramirez				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon							
Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/8/2021**	**Lugar: vereda la magd**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: diego andres ramirez				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon							
Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/10/2021**	**Lugar: vereda la magd**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: diego andres ramirez				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÒN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon							
Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/13/2021	**Lugar:** vereda la magd	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13 a 17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	X	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	X	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	X	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	X	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	X	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	X	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. conducir el balon con las superficies	X		**10**	
2. controles de balon	X		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/15/2021	**Lugar:** vereda la magd	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13 a 17

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

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/17/2021	**Lugar:** vereda la magd	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13 a 17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	X	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	X	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	X	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	X	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	X	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	X	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. conducir el balon con las superficies	X		**10**	
2. controles de balon	X		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/22/2021	**Lugar:** vereda la magd	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13 a 17

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

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/24/2021	**Lugar:** vereda la magd	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13 a 17

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

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/27/2021	**Lugar:** vereda la magd	**Municipio:** supata	**Hora:** 8 a 10 am	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13 a 17

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

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/29/2021	**Lugar: vereda la magd**	**Municipio: supata**	**Hora: 8 a 10 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: diego andres ramirez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

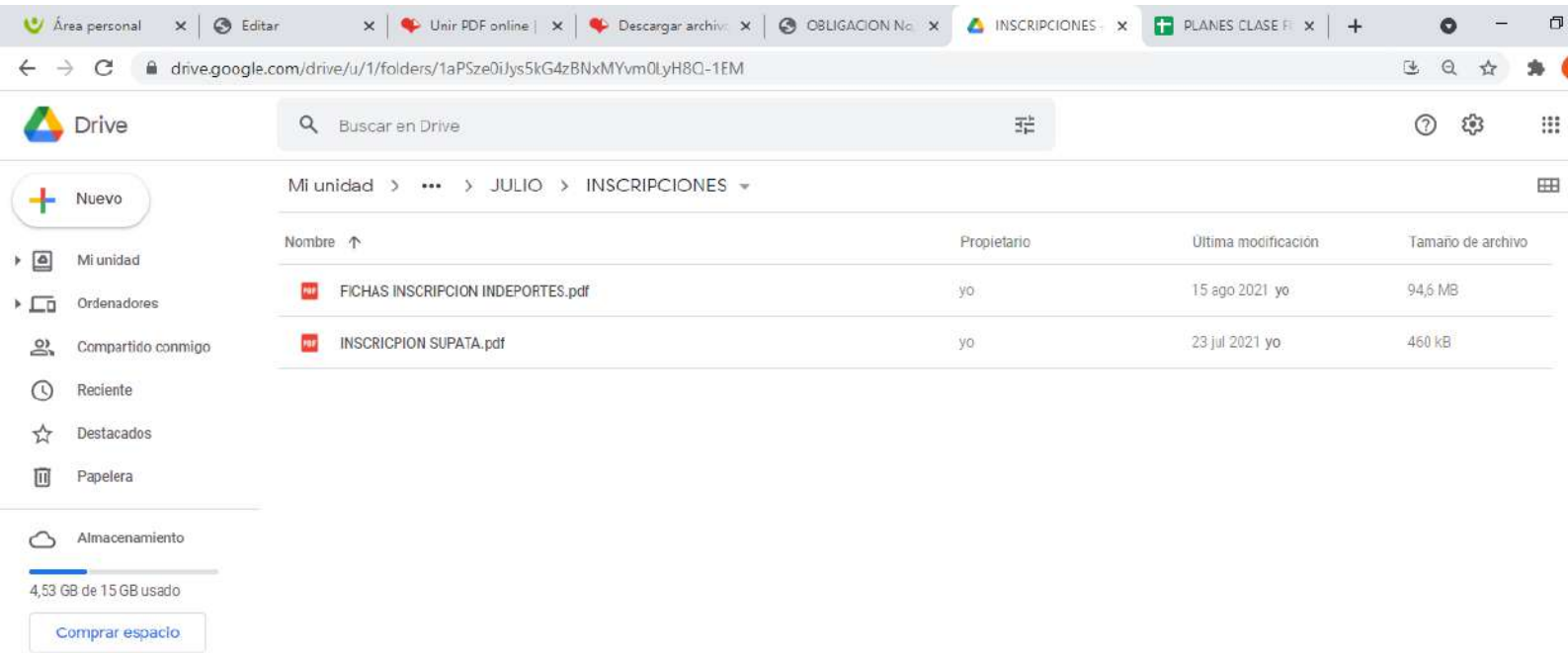
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

OBLIGACION No. 5 CONSENTIMIENTO DE PADRES Y FICHAS DE INSCRIPCION SUBIDAS AL DRIVE



OBLIGACION No. 6 ASISTENCIAS

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	luis angel gaspar	3202502129	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
2	andres felipe gutierres	3505904103	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
3	bairon sebastian sosa	3103794209	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
4	rosa maria de hoyos	3222336272	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
5	iker bustos	3133477553	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
6	melani loiza	3214114220	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
7	fabian pabon	3148576744	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
8	danna cardenas	3114941890	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
9	dairo marin	3228068256	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
10	erick varon	3105607347	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
11	yostin romero	3122284308	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
12	carolina herrera	3142268267	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
13	ferney gomez	3124532115	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
14	jessika quintero	3213218122	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
15	jeferson rodriguez	3126754321	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%

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	andres jose torres	3102887454	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
2	heidy sofia calvo	3124726856	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
3	michel andrea morales	3227697818	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
4	jesus david de ollos	3222336272	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
5	nicolas arturo rojas	3229227420	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
6	mauro jose novoa	3228155423	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
7	maria tocorona paez	3214606512	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
8	andres enrique vasquez	3113589608	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
9	kady ximena bautista	3108136351	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
10	maria paula bautista	3223642645	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
11	antoni jose vargas	3117482954	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
12	fabian alberto trojas	3125175522	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
13	rochy acosto	3232447216	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
14	kevin moreno	3138355330	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
15	laura ramos	3144388533	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
16	vivian cifuentes	3135489339	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
17	eilyn segura	3204911552	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
18	diego valencia	3134279640	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
19	kevin sierra	3114941890	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
20	yurley gomez	3209301016	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
21	wendy gomez	3203577086	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
22	angie gomez	3224134254	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
23	angel gomez	3203577086	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
24	andres garzon	3133674711	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%

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	kevin stevin mora	3117483954	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
2	maide alejandra rojas	3128097944	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
3	luis alejandro rivas	3148486046	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
4	daniel jesus arrieta	3228155423	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
5	gregori jose rincon	3113589608	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
6	daniela isabel mora	3117383954	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
7	jhoan david mora	3107189671	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
8	nicol felipe pedraza	3229012175	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
9	brayan camilo forero	3203185726	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
10	jose andrei rojas	3005392559	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
11	cristian gomez	3124565671	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
12	juan cuervo	3144373837	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
13	duvan mendez	3213368412	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
14	nelson murillo	3114827064	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
15	miguel guerra	3112073775	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
16	karen gomez	3125382992	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
17	brayan gonzales	3204644768	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
18	diana moron	311541809	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
19	wesnwr garcia	3132013969	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
20	nestor quinteto	3125717434	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
21	leidy gomez	3103986907	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
22	juangomez	3125387890	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
23	javier pineda	3124530606	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
24	dilan rodriguez	3132892279	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
25	julian rodriguez	3132892279	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
26	eiran bohorquez	3144465503	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
27	joham rodriguez	3105818094	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
28	jeison moreno	3106662417	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
29	diana jula	3227305017	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
30	julian zamora	3125370344	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
31	uriel castro	3222772188	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
32	brayan gomez	3102436559	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%
33	nicole espinoza	3123203484	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1	13	13	0	100%

OBLIGACION No 7 PLAN MENSUAL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: SUPATA**		
LUGAR:				VEREDA LA MAGOLA		**HORARIO DE PRACTICA:** 8:00AM A 10:00AM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**		**JULIO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO	X		X		
			JUSTICIA					
			COOPERACION			X		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA			X		
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X		X		
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO			X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X		X		
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X		X		
			ADAPTACIÓN			X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REMATES			X		
			PASES	X				
			CONDUCCION			X		
			CABEZA			X		
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN ESPACIAL			X		
			DIRECCIONAMIENTO BALON	X				
			PRESION			X		
			DESMARCACIONES	X		X		
			SITEMA 2 2					
			SITEMA ROMBO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS			X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X		

X

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: SUAPATA**		
LUGAR:				VEREDA LA MAGOLA		**HORARIO DE PRACTICA:** 10:00AM A12:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**ABRIL**		**MAYO**	**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO	X		X		
			JUSTICIA					
			COOPERACION			X		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA			X		
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X		X		
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		
			CALENTAMIENTO			X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X		X		
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X		X		
			ADAPTACIÓN			X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REMATES			X		
			PASES	X				
			CONDUCCION			X		
			CABEZA			X		
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN ESPACIAL			X		
			DIRECCIONAMIENTO BALON	X				
			PRESION			X		
			DESMARCACIONES	X		X		
			SITEMA 2 2					
			SITEMA ROMBO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS			X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X		

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO: SUPATA**			
LUGAR:				VEREDA LA MAGOLA	**HORARIO DE PRACTICA:**	10:00AM A 12:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**JUNIO**	**JULIO**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X	X			
			COMPAÑERISMO	X	X			
			JUSTICIA					
			COOPERACION		X			
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA		X			
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR		X			
			CALENTAMIENTO		X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X			
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION		X			
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X	X			
			ADAPTACIÓN		X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X			
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD		X			
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REMATES		X			
			PASES	X				
			CONDUCCION		X			
			CABEZA		X			
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN ESPACIAL		X			
			DIRECCIONAMIENTO BALON	X				
			PRESION		X			
			DESMARCACIONES	X	X			
			SITEMA 2 2					
			SITEMA ROMBO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X			
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS		X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X			

FIRMA FORMADOR: DIEGO RAMIREZ

PLAN PEDAGOGICO Y TÉCNICO
ESCUELA DE FORMACIÒN DEL MUNICIPIO DE SUPATA
DISCIPLINA DEPORTIVA FÚTBOL DE SALÒN.

DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ PÁEZ
INSTRUCTOR-FORMADOR

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES
COORDINACIÓN DE ESCUELAS DE FORMACIÓN SUPATA
CUNDINAMARCA
2021

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta el contexto en el cual viven y se desenvuelve nuestros jóvenes y los peligros sociales a los cuales se enfrentan como; el tabaquismo, las drogas, alcoholismo, prostitución, la delincuencia juvenil etc., se hace necesario implementar un proyecto que permita reorientar a nuestros jóvenes para que utilicen adecuadamente el tiempo libre en actividades recreativas, artísticas, culturales, lúdico deportivas y musicales, ofreciendo con ello alternativas de formación y de utilización adecuada de su tiempo libre, lo que a futuro se verá reflejado en su desarrollo integral, generando y potenciando actitudes y habilidades que le permiten visionar su proyecto de vida. El tiempo libre ha sido considerado, generalmente, como algo que debe ser utilizado para practicar deportes, sin considerar, la mayoría de las veces, que hay personas a quienes el deporte no satisface plenamente sus expectativas. Como resultado de esto, se generaron grupos donde la apatía o el facilismo imperan. Aunque existen muchos materiales que presentan diferentes dinámicas de juegos y recreación, son escasos los materiales sobre desarrollo psicodinámico de la personalidad: una persona cuya mente este ampliamente desarrollada puede diseñar y crear juegos que se ajusten mejor a sus necesidades, en vez de reproducir esquemas reiterativos o poco interesantes por provenir de personas ajenas a su grupo de referencia. Las actividades al aire libre se suelen convertir en momentos donde el educador se limita a ser un vigilante de los alumnos, antes que un compañero de aprendizaje u orientador para el desarrollo de una guía de trabajo. Las salidas llamadas pedagógicas casi siempre son paseos cuyo único objetivo es alejarse de las aulas y cambiar la rutina del salón, pero en las cuales el conocimiento no se construye, descubre o intercambia. Desde la perspectiva educativa actual, la inteligencia humana y la mente que aprende, cuando son enfrentadas al tema de tiempo libre no reciben desafíos interesantes para solucionar problemas y crear, realmente, actividades que recreen la existencia y permitan hacer eficaz la no rutina.

JUSTIFICACION

Las Escuelas Deportiva son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven del Municipio de Supata utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia

Los deportes, las actividades recreativas y lúdicas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludables.

Por esto, el uso de las infraestructuras deportivas, aulas múltiples y salones sociales es propicio para fomentar una cultura deportiva y recreativa. La buena utilización del tiempo libre es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de sus actividades, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna, es un medio para reducir los índices de delincuencia, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual.

El individuo que participa de un programa de recreación y buen uso del tiempo libre goza de una vida plena de actividades, probablemente será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades cívicas y sociales; en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral, se comporte de manera más negativa y aflore en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas de convivencia ciudadana.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportiva de futsalon como programa institucional a nivel Nacional, tiene el respaldo legal que debe garantizar su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base deportiva de Cundinamarca para los próximos años.

- Ley 181 del 95 o ley del deporte
- Ley 115 del 94 o ley general de educación

OBJETIVO GENERAL

Crear, incentivar y desarrollar espacios y actividades lúdico recreativas culturales, que brinden alternativas de formación a los estudiantes para el aprovechamiento adecuado y buena utilización del tiempo libre, por medio del fútbol de salón actividades recreativas que le permitan llevar una sana convivencia en el ámbito escolar, social y familiar, contribuyendo así con la formación integral de los jóvenes agentes generadores de paz para la sociedad.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS**
- Promocionar el gusto y la adherencia por la actividad física y el deporte
- Educar a los jóvenes en temas transversales como en la educación vial y medio ambiental
- Conocer y practicar distintas habilidades propias del mundo del futbol de salón a través de diferentes actividades (mecánica, equilibrio, pase recepción desarrollos regulación del esfuerzo).

MARCO TEORICO

Educar y formar a personas como objetivo prioritario basándose en la actividad física lúdico-recreativa y fundamentalmente la utilización como parte para esto Que el niño o joven aprenda a utilizar el futbol de salón como parte de práctica de la actividad física enfocada a la salud que se forme en valores y normas tan necesarias en la actualidad (compañerismo respeto al medio ambiente y al cuidado del material

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Las Escuelas Deportiva de están dirigidas a niños, niñas y jóvenes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva
Iniciación: 6 a 8 años
Fundamentación: 9 a 12 años
Perfeccionamiento: 13 a 17 años

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, desarrollo motriz y temática pedagógico, técnica:

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras.

- Futbol de salón
- Futbol de salón una actividad que en la que todas las edades y los y los intereses tienen cabida
- Actividades de fútbol de salón que podemos realizar
- Aprender a utilizar la pelota de fútbol de salón

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 13 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte del equilibrio. Se da inicio a principios elementales de preparación en la postura física y manejo del balón.

- Manejo o dominio del balón:
- Juego
- Destrezas
- Actividades
- Fortalecimiento motriz

Se requiere que el niño al iniciarse en la actividad de fútbol de salón asimile adecuadamente una técnica mínima para moverse dentro del campo de juego con cierta seguridad y eficacia, aunque a primera vista debemos analizar la técnica q nos prorcinara una economía de gestos y mejor rendimiento.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Dirigido a jóvenes entre 14 y 16 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia fuerza.

Acciones técnicas dominio del balón.

- Posición correcta con el manejo del balón
- Tipos de recepción

- Utilización de los el borde interno y externo

Acciones técnicas del fútbol de salón

- Recepción
- Pases
- Pateo

METODOLOGIA

Hace referencia a la integralidad y totalidad que deben referenciar las bases del entrenamiento deportivo, se establece entonces que una sesión forma parte de un todo y que esta debe estar íntimamente correlacionada y dependiente del plan general, debido a que este se cumple en la medida que la sumatoria de las unidades se dé. Por lo tanto, se puede concebir el plan de entrenamiento como un sistema o estructura compuesta de partes que se interrelacionan entre sí, que tiene una finalidad y que cada uno de sus componentes deben estar encaminados a lo mismo. A nivel general podemos establecer el siguiente ciclo de entrenamiento para el FÚTBOL DE SALÓN.

Es el conjunto de medios abstractos y concretos que se emplean para concretar el aprendizaje; por lo tanto, presupone necesariamente tomar decisiones con relación a los medios empleados para lograr los objetivos propuestos.
La selección del método dependerá de algunas consideraciones particulares como son:

- Grupo humano con el cual se trabajará: equipo de FÚTBOL DE SALÓN del municipio de Supata.
- Objetivos que se persiguen: CREAR agentes generadores de paz a través de esta disciplina

Es, por lo tanto, de suma importancia que el profesor estime y evalúe las situaciones que se presentan y seleccione el método o los métodos que más se ajusten a las necesidades planteadas.
Es recomendable que se varíen los métodos en las sesiones y en cada sesión por lo menos se utilicen dos métodos, esto genera motivación e interés por el trabajo.

No olvidar que el método es el tratamiento que se le da a lo que se enseña; por lo tanto, guarda estrecha relación con el objetivo y con los contenidos.

Podemos diferenciar algunos métodos según el tipo de trabajo que se proponga desarrollar:

ORGANIZACIÓN Y POBLACION PARTICIPANTE

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. Para garantizar un proceso idóneo y adecuado, al desarrollo en las Escuelas Deportivas, para ello se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos.

NIVEL DE INICIACION

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años en deportes de conjunto. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y actividades recreativas.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años en deportes de conjunto. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto, acompañado de una parte recreativa fundamental para el fortalecimiento de valores, responsabilidades y deberes de cada uno de ellos y unión de grupo.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia. Acompañado de una parte recreativa fundamental para el fortalecimiento de valores, responsabilidades y deberes de cada uno de ellos y unión de grupo.

Unidad didáctica	**Preparación física**	**Preparación técnica**
✓ Aprender a jugar fútbol de salón ✓ Actividades mecánicas ✓ Equilibrio dinámico y estático ✓ Maniobrabilidad ✓ Superación de obstáculos ✓ Juegos colectivos	✓ Conocer el nivel inicial de condición física del individuo ✓ Prevenir lesiones cuidando el buen calentamiento ✓ Realizar ejercicios compensatorios para garantizar el desarrollo armónico del cuerpo	✓ Comenzar con la enseñanza de táctica individual como paso previo al aprendizaje de la táctica colectiva ✓ Adecuar las tareas al nivel de condición física y técnicas iniciales ✓ Organizar minuciosamente las sesiones en sus diferentes tareas ✓ Realizar justa aplicación teórica con lenguaje asequible al deportista
Preparación biológica	**Preparación psicológica**	**Preparación teórica**
Educar y concienciar sobre aspectos ✓ Aseo corporal ✓ Cuidado de la postura ✓ Alimentación ✓ Medidas regenerativas masajes	✓ Conseguir la confianza del deportista ✓ Credibilidad mediante la palabra ✓ Motivar y reprender ✓ Demostrar afectividad con nuestro trabajo	✓ Informar enseñar cuestiones acerca de la preparación física técnica, táctica psicológica y biológica que resulte de interés para un mejor aprendizaje y formación deportiva integral del sujeto siempre tratando los temas de una manera significativa al deportista desacuerdo a su capacidad cognitiva

Según lo anterior el nivel de iniciación estará con formado por niños y niñas los cuales oscilan en un rango de edad entre los 6 y 8 años, entre los cuales se contarán con un promedio de 20 niños.

Para el nivel de Fundamentación las edades oscilatorias serán de 9 a 13 años, en donde se contarán con un aproximado de 20 deportistas entre niños y niñas del municipio.

Por tanto, para el nivel de perfeccionamiento, los deportistas contaran con edades entre los 14 y los 17 años, en donde se espera tener una participación mínima de 20 jugadores. Esto por un tiempo de cuatro meses.

NIVEL INICIACIÒN

OBJETIVO

Desarrollar una base psicomotriz amplia, mediante la utilización de actividades dinámicas recreativas y pre deportivas haciendo énfasis en la disciplina del Futbol de salón, donde el niño podrá irradiar sus capacidades básicas dentro del campo deportivo. Y posibilite una socialización armónica con sus semejantes.

ESPECIFICOS

- ✓ Emplear una serie de actividades lúdicas y predeportivas, acordes al desarrollo motor del niño, con el fin de mejorar sus capacidades física, motrices, axiológicas.
- ✓ Aplicar cronogramas de trabajo a desarrollar con la finalidad de tener una base de fundamentación teórica al momento de realizar la práctica deportiva.
- ✓ Concientizar a los deportistas que a través del futbol de salón desarrollen una formación integral en cada una de las actividades a desarrollar.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO-MOTRIZ:

Capacidades Perceptivo Motrices: Sensibilización interna, externa, propia. Coordinación y equilibrio.

Habilidades Básicas de Movimiento: Caminar, correr, saltar, lanzar y patear, atrapar.

TEÓRICO: Conceptos propios de dicho deporte, nutrición, higiene y la importancia del juego y formas jugadas, en el marco del trabajo en equipo.

PSICOSOCIAL: Autoestima, seguridad, convivencia y valores**.**

CONTROL Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación lo que permitirá comprender la evolución de cada actividad que realicen los deportistas, mediante el seguimiento de lo plasmado en malla curricular.

NIVEL FUNDAMENTACION

OBJETIVOS

Fundamentar técnicamente las acciones del fútbol de salón a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo, físico, motor y psicológico.

ESPECIFICOS

- ✓ Identificar la parte teórico-práctica, en cuanto al reglamento y posiciones y roles de los deportistas del futbol de salón, con la finalidad de evitar aglomeraciones en los partidos.

- ✓ Determinar y corregir los diferentes fundamentos técnicos del Futbol de salón, (Pase, conducción, driblin y remate) por medio de ejercicios específicos, juegos y formas jugadas.
- ✓ Concientizar a los deportistas que a través del futbol de salón desarrollen una formación integral en cada una de las actividades a desarrollar.
- ✓ Crear espacios de integración lúdica-recreativa, para el desarrollo integral, social y personal del deportista.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO: Capacidades Físicas Condicionales (Flexibilidad, velocidad de desplazamiento acíclico, fuerza, fuerza explosiva, velocidad de reacción, resistencia y potencia).

TECNICO: Pase, conducción, driblin y remate.

TEÓRICO: Reglamento del Futbol de salón, conceptos o terminología e historia, nutrición, higiene y roles que desempeñan los jugadores en cada posición en el campo de juego.

PSICOSOCIAL: Autoestima, seguridad y convivencia**.**

CONTROL Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación o de logro en cada actividad que realicen los deportistas, que se encuentran en la malla curricular, se podrá facilitar la óptima evaluación y valoración, en cuanto al desempeño de cada uno de los deportistas.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL

Potencializar las capacidades técnicas individuales y de conjunto de los deportistas, por medio de acción reales de juego y formas jugadas. En donde desarrollarán la mejor acción según la situación real de juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- ✓ Perfeccionar la técnica individual y colectiva de los deportistas, para obtener los adecuados resultados al momento de tener una competición deportiva.
- ✓ Desarrollar criterios idóneos, en donde los deportistas podrán explorar las acciones de juego, mediante formas jugadas y de precisión.
- ✓ Crear espacios lúdicos, con la finalidad de conservar el compañerismo y trabajo en equipo.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO: Capacidades físicas, (Fuerza, Velocidad, Resistencia, Reacción).

TECNICO: Pase, Driblin, Remate.

TACTICO: Formas de rotación, distribución en el campo de juego en sus diversas acciones, “ataque, defensa, contra ataque, repliegues, coberturas”.

PSICOSOCIAL: Confianza, convivencia, cuidado de sí mismo.

CONTROL Y EVALUACIÓN

Durante cada sesión de clase, el entrenador llevará un proceso evaluativo, en donde evaluará las actividades y el compromiso que presentan los deportistas en el desarrollo en cada una de ellas. Con la finalidad de continuar con lo plasmado en la malla curricular o realizar algunos cambios pertinentes.

METODOLOGIA PARA LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Después de un estudio exhaustivo en diferentes campos de entrenamiento, se ha podido verificar que la enseñanza de la iniciación, fundamentación y especialización del fútbol de salón está caracterizada como norma general en unidades de trabajo marcadas por un objetivo claro; el cual lo conseguían partiendo de principios tales como: De lo simple a lo complejo. Por ello cada unidad de entrenamiento constara de tres fases esenciales:

FASE INICIAL: Se realizará el calentamiento, de forma individual y colectiva realizando una variedad de movimientos motrices básicos "trotar, agarrar, desplazamientos laterales, frontales, con su respectiva movilidad articular y estiramiento". Acompañado del juegos y formas jugadas.

FASE CENTRAL: Se realizarán ejercicios variados con juegos técnicos menores en cuanto a la técnica del Pase, Conducción, Remate y Driblin esto en el caso del nivel de fundamentación de manera correctiva, buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo. Para el caso del nivel de Iniciación, se aplicarán diversas actividades lúdicas-recreativas por medio de juegos y formas jugadas por su óptima exploración y familiarización con el deporte del futbol de salón. Para la parte de especialización se fundamentarán en sistemas tácticos de juego. Para finalizar, en cada categoría se terminará con un juego de integración, donde se evidencie lo trabajado en cada sesión de entrenamiento.

FASE FINAL: Para culminar la sesión de entrenamiento se ejecutará una serie de estiramientos los cuales pueden dinámicos y estáticos, que involucren el tren inferior y superior, para evitar cualquier tipo de lesión en los deportistas, al tiempo se recordaran aspectos importantes vistos en la sesión de entrenamiento a mejorar y se darán felicitaciones a los procesos evolutivos que tenga cada deportista.

CONTROL Y SEGUIMIENTO Y EVALUACION

INTRODUCCIÓN

La valoración de la condición física es un componente relevante en el control del entrenamiento. La finalidad del control del entrenamiento es proporcionar una información constante acerca de los efectos del trabajo realizado durante este proceso, y del estado físico-técnico del deportista (González Badillo & Rivas, 2002). A través de este control el entrenamiento se convierte en un proceso racional, y se obtiene una mayor cantidad y calidad de información que facilita a entrenadores, preparadores físicos y deportistas una serie de estímulos adaptados a las necesidades del deportista, y obtener así el mejor rendimiento.

La valoración del entrenamiento implica una forma de medida. Una medida adecuada es una tarea compleja en el ámbito deportivo, y es necesaria para realizar tanto un diagnóstico preciso como un seguimiento del proceso desarrollado.

La valoración de la condición física persigue una serie de objetivos (González Badillo, Ribas & Ribas, 2002):

- ✓ Controlar el proceso de entrenamiento.
- ✓ Valorar la relevancia de las distintas cualidades físico-técnicas en el rendimiento específico: varianza explicada.
- ✓ Definir las necesidades de cada cualidad física dentro de la condición física general.
- ✓ Definir las potencialidades y debilidades del perfil del deportista.
- ✓ Verificar la relación entre los progresos en las distintas cualidades físicas, y el rendimiento específico: relación entre cambios.
- ✓ Predecir en la medida de lo posible los resultados.
- ✓ Prescribir el entrenamiento más adecuado en función de: a) Las necesidades de las distintas cualidades físicas en la disciplina deportiva y del propio sujeto; b) Los resultados de los test realizados hasta el momento.
- ✓ Valorar la influencia de unas cualidades físicas sobre las demás.
- ✓ Discriminar entre deportistas del mismo y de distintos niveles deportivos.

Cuando se plantea la realización de mediciones de la condición física, se deben de tener en cuenta una serie de consideraciones:

- ✓ Se debe de tener muy claro qué es los que se pretende medir: fuerza, resistencia, velocidad, etc.
- ✓ Se debe de asegurar que el instrumento de medida posea fiabilidad, validez, constancia y precisión adecuadas, de manera que cada magnitud de la cualidad o fenómeno que se mida reciba una valoración idéntica en todos los momentos en que sea utilizado.
- ✓ Considerar las circunstancias en las que se realiza la medición: temperatura, hora, calentamiento previo, actitud del deportista, etc.
- ✓ Conocer los mecanismos de producción de fuerza, velocidad, resistencia, potencia, etc., y la relación entre estas cualidades y el rendimiento deportivo. También, se debe de considerar la sensibilidad de los test realizados a los cambios fisiológicos y técnicos producidos por el entrenamiento, y la influencia que tiene en los resultados la similitud entre el test y la tipología del entrenamiento realizado.
- ✓ Los grupos musculares, movimiento, velocidad y tiempo de aplicación de la prueba deben ajustarse lo máximo posible a las características del gesto específico, de manera que los resultados obtenidos sean representativos del tipo de cualidad física que se requiere en una especialidad deportiva específica.

A partir de las consideraciones anteriores, en el presente trabajo se plantea una propuesta práctica de valoración y control del entrenamiento.

OBLIGACION No. 9 CERTIFICACION DEL MUNICIPIO

EL SUSCRITO COORDINDOR DE DEPORTE CULTURA Y RECREACION DE SUPATÁ

HACE CONSTAR:

Que DIEGO ANDRES RAMIREZ, identificado con cedula de ciudadanía # 14.139.239 de Ibagué presto sus servicios como, **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON** durante el periodo comprendido entre 01 de julio de 2021 al 31 de julio del 2021 cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta y un días (31) del mes de julio del 2021

LUIS ANDELFO MENDOZA GARCIA
Coordinador de deporte cultura y recreación