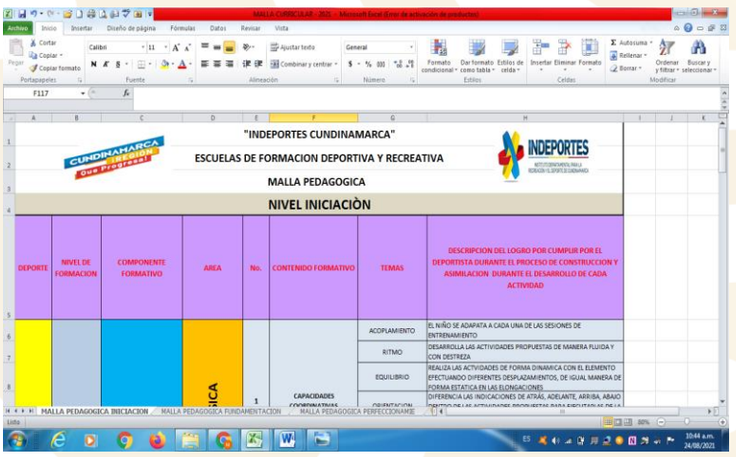
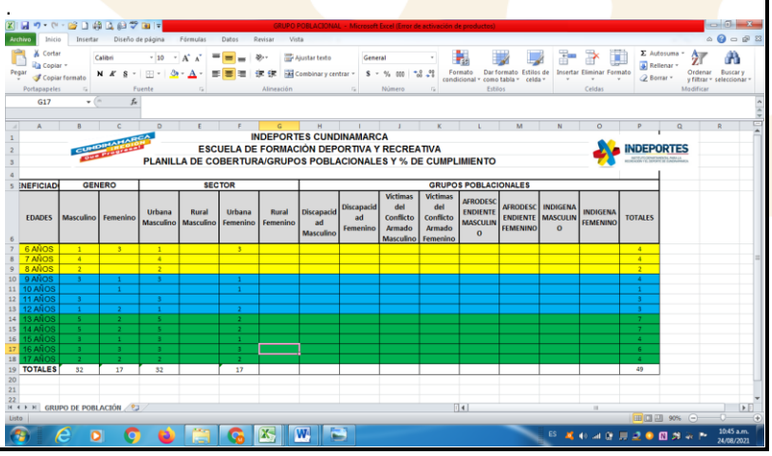
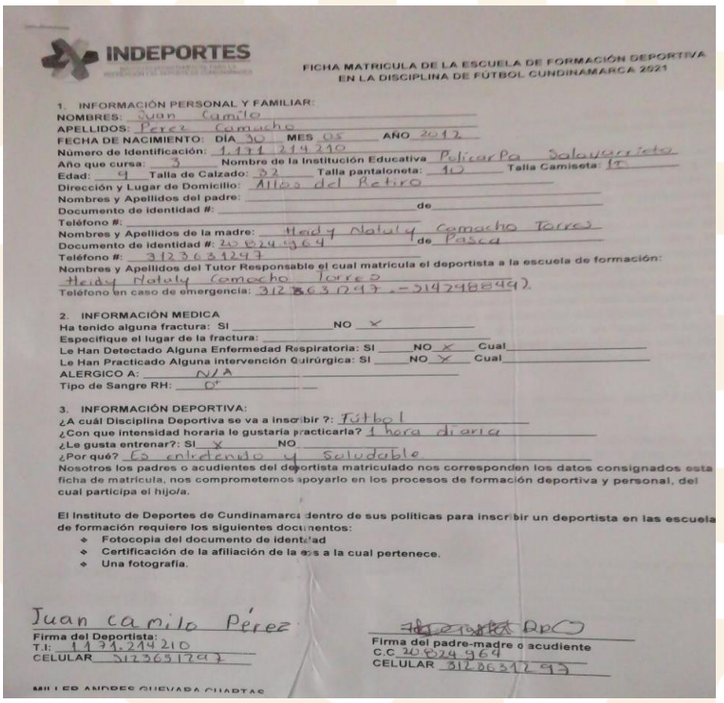
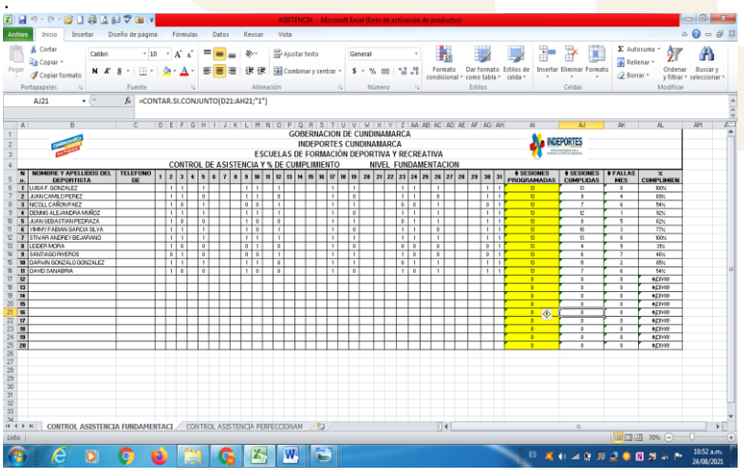
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVICION
MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS
DEPORTE: FUTBOL - CONTRATO: 581 -2021
PERIODO: AGOSTO 2021

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

#4	
#5	
#6	

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan Camilo
APELLIDOS: Perez Camacho
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 05 AÑO 2012
Número de Identificación: 1.111.214.210
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta
Edad: 9 Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Altos del Retiro
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Heidy Natuly Camacho Torres
Documento de identidad #: 20.624.964 de Pasca
Teléfono #: 3123631247
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Heidy Natuly Camacho Torres
Teléfono en caso de emergencia: 3123631247 - 3147485462

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI NO X Cual
ALERGICO A: N/A
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a Inscribir ?: Fútbol
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 1 hora diaria
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por que? Es entretenido y Saludable

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

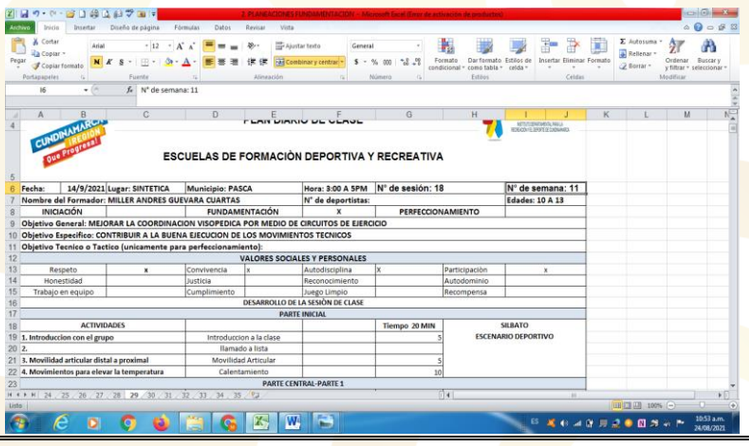
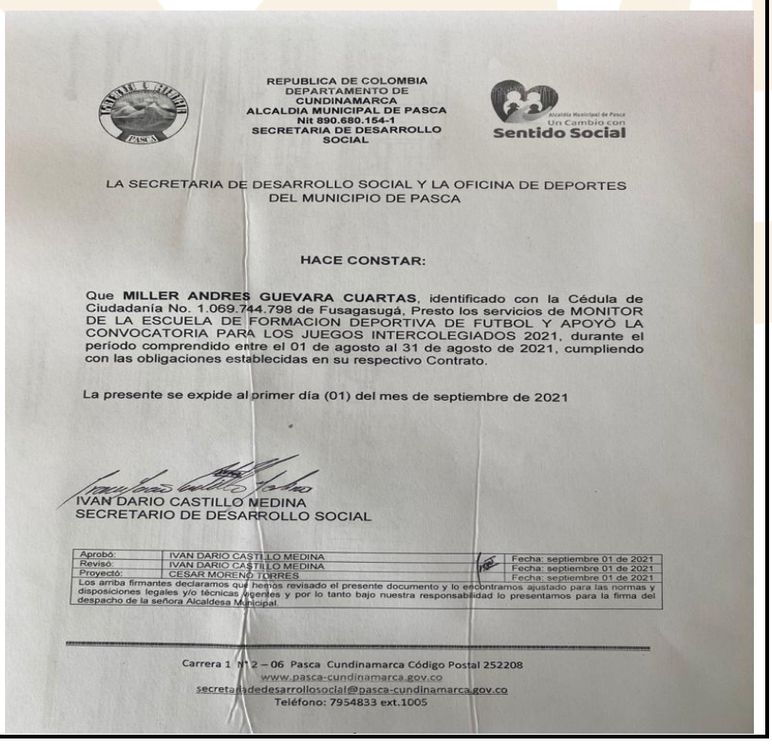
El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuela de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Juan Camilo Perez
Firma del Deportista:
T.I: 1.111.214.210
CELULAR 3123631247

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20.624.964
CELULAR 3126577293

MILLER ANDRES GUEVARA CHARTAS

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

#7	
#8	
#9	

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/9/2021	Lugar: SINTETICA	Municipio: PASCA	Hora: 3:00 A 5PM	N° de sesión: 18	N° de semana: 11	
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				N° de deportistas:		Edades: 10 A 13	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: MEJORAR LA COORDINACION VISOPEDICA POR MEDIO DE CIRCUITOS DE EJERCICIO							
Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DE LOS MOVIMIENTOS TECNICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		SILBATO ESCENARIO DEPORTIVO	
1. Introduccion con el grupo		Introduccion a la clase		5			
2.		llamado a lista					
3. Movilidad articular distal a proximal		Movilidad Articular		5			
4. Movimientos para elevar la temperatura		Calentamiento		10			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							

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

Un Cambio con Sentido Social

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

HACE CONSTAR:

Que **MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.744.798 de Fusagasugá, Presto los servicios de MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL Y APOYO LA CONVOCATORIA PARA LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS 2021, durante el período comprendido entre el 01 de agosto al 31 de agosto de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

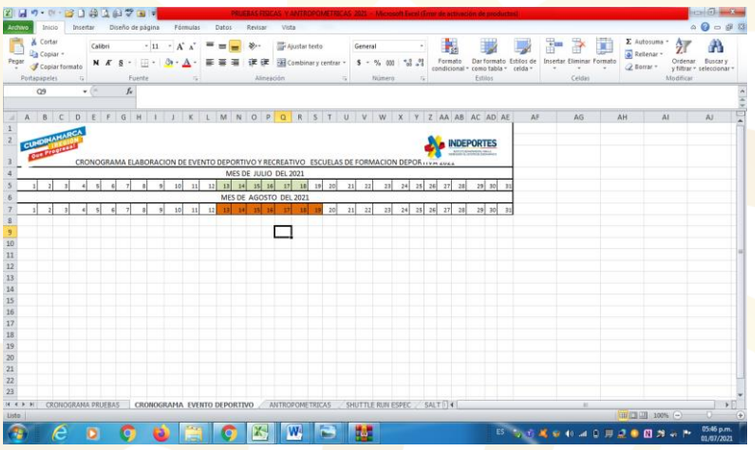
La presente se expide al primer día (01) del mes de septiembre de 2021

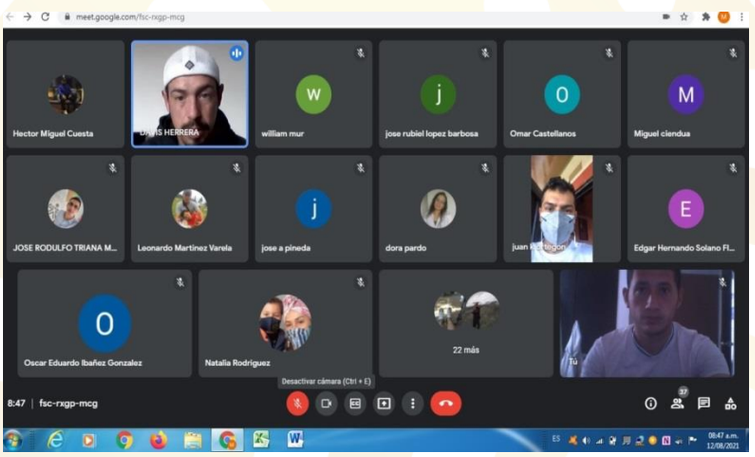
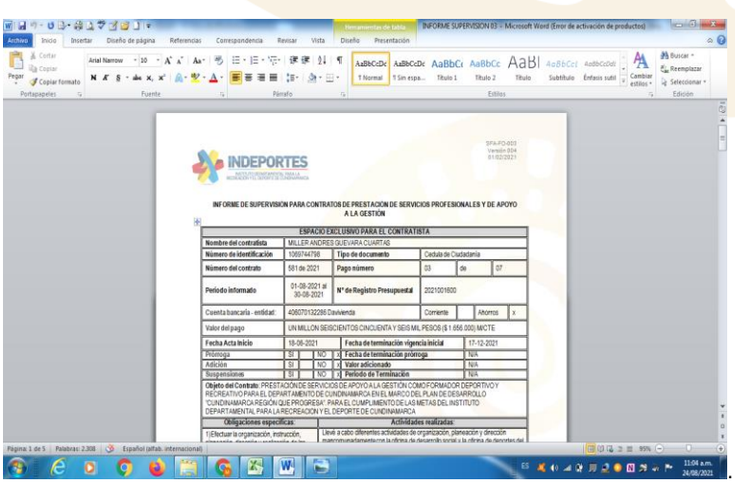
IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

Aprobó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: septiembre 01 de 2021
Revisó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: septiembre 01 de 2021
Proyectó:	CESAR MORENO TORRES	Fecha: septiembre 01 de 2021

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

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

#10	
#11	
#12	

#13	
#14	
#15	

#CoberturaCLARO
21 %
8:42 p. m.
Leonardo Márquez
12 de agosto de 2021
https://www.juegosintercolegiados.gov.co/recursos_user/Superate_Doc/2021/JIN_2021/2021_Consentimiento_Informado_MENOR_DE_EDAD_Juegos_Intercolegiados_Nacionales.pdf
Consentimiento informado menor de edad
https://www.juegosintercolegiados.gov.co/recursos_user/Superate_Doc/2021/JIN_2021/2021_Consentimiento_Informado_MAYOR_DE_EDAD_Juegos_Intercolegiados_Nacionales.pdf
Consentimiento informado mayor de edad
8:17 a. m.
Reenviado
ok PRESENTACIÒN SOCIALI...
8,0 MB • PPTX
8:17 a. m.
Buenos días profe, le envío tutoriales y los links para los juegos intercolegiados
8:17 a. m.
Escribe un mensaje

INDEPORTES
INFORME DE SUPERVISION PARA CONTRATOS DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN
ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL CONTRATISTA

Sesiones de clase

















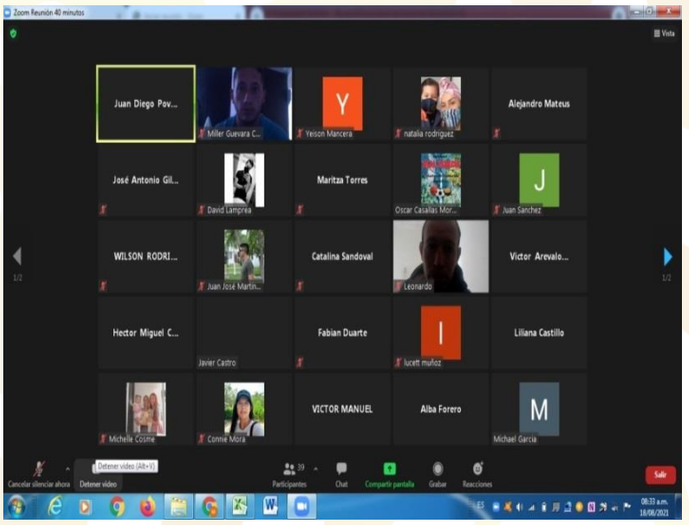






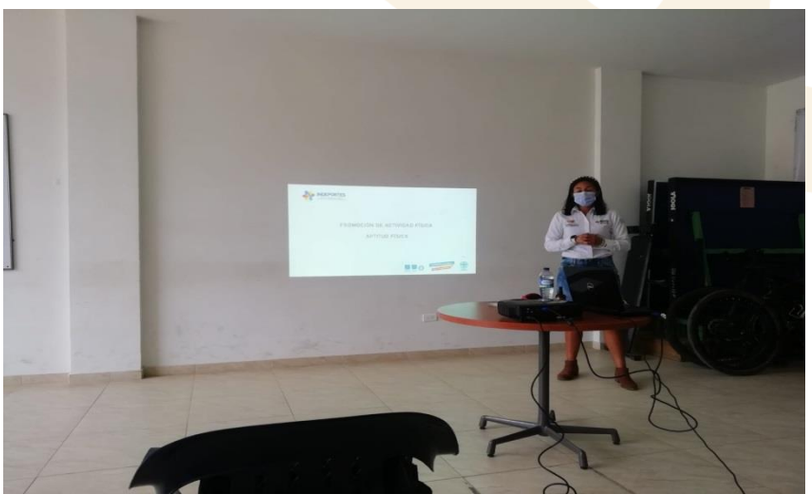





Zoom Reunión 40 minutos
Juan Diego Pov...
Miller Guevara C...
Yeison Mancera
natalia rodriguez
Alejandro Mateus
José Antonio Gil...
David Lamprea
Maritza Torres
Oscar Casallas Mor...
Juan Sanchez
WILSON RODRI...
Juan José Martín...
Catalina Sandoval
Leonardo
Victor Arevalo...
Hector Miguel C...
Javier Castro
Fabian Duarte
lucett muñoz
Liliana Castillo
Michelle Cosme
Connie Mora
VICTOR MANUEL
Alba Forero
Michael Garcia
Cancelar silenciar ahora
Detener video
Participantes
Chat
Compartir pantalla
Grabar
Reacciones
Salir







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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: PASCA

NOMBRE DEL FORMADOR: MILLER A. GUEVARA CUARTAS

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

NOMBRE MONITOR

MILLER GUEVARA

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA SOFIA DIAZ			1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1	13	13	0	100%
2	DYLAN MAURICIO SANCHEZ			1	1		1				1	1		1					1		0				1	1		0				1	1	13	11	2	85%
3	YEFRI CAÑON			1	1		1				1	1		1					1		0				1	1		1				1	1	13	12	1	92%
4	LUIS CARLOS GARCIA			1	0		0				1	0		0					1		0				0	1		1				1	1	13	7	6	54%
5	CRISTIAN PENAGOS			1	1		1				1	0		1					1		0				1	1		0				0	1	13	9	4	69%
6	MARIA PAULA NAVARRETE			1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1	13	13	0	100%
7	DARWIN FORERO			0	1		0				0	0		0					1		0				0	0		0				0	1	13	3	10	23%
8	ANGEL STIVEN GOMEZ			0	1		0				0	0		1					1		1				1	0		0				1	1	13	7	6	54%
9	EDWAR ROMERO			1	1		1				0	1		0					1		1				1	0		0				1	1	13	9	4	69%
10	JHON QUINTERO			1	0		0				0	0		0					1		0				0	1		0				1	0	13	4	9	31%
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LUISA F. GONZALEZ			1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1	13	13	0	100%
2	JUAN CAMILO PEREZ			1	1		0				1	1		0					1		0				1	1		0				1	1	13	9	4	69%
3	NICOLL CAÑON PAEZ			1	0		1				0	0		1					1		1				0	0		1				0	1	13	7	6	54%
4	DENNIS ALEJANDRA MUÑOZ			1	1		1				1	1		1					1		0				1	1		1				1	1	13	12	1	92%
5	JUAN SEBASTIAN PEDRAZA			1	0		0				1	0		0					1		1				0	1		1				1	1	13	8	5	62%
6	YIMMY FABIAN GARCIA SILVA			1	1		1				1	0		1					1		0				1	1		0				1	1	13	10	3	77%
7	STIWAR ANDREY BEJARANO			1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1	13	13	0	100%
8	LEIDER MORA			1	0		0				0	1		0					1		0				0	0		0				0	1	13	4	9	31%
9	SANTIAGO RIVEROS			0	1		0				0	0		1					1		1				1	0		0				0	1	13	6	7	46%
10	DARWIN GONZALO GONZALEZ			1	1		1				1	1		0					1		1				0	1		1				1	1	13	11	2	85%
11	DAVID SANABRIA			1	0		0				1	0		0					1		0				1	0		1				1	1	13	7	6	54%
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ADRIANA DIAZ			1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1	13	13	0	100%
2	KEINER BALLESTEROS			1	0		0				1	1		0					1		1				1	1		0				1	1	13	9	4	69%
3	GABRIELA RUIZ PARRA			1	0		1				0	1		1					1		1				0	1		1				0	1	13	9	4	69%
4	JERONIMO GONZALES G.			1	1		0				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1	13	12	1	92%
5	YULIAN PARRA DAZA			1	1		0				0	0		0					0		1				0	1		1				1	1	13	7	6	54%
6	ESTEBAN LOZANO			0	1		1				1	1		1					1		1				1	1		0				1	1	13	11	2	85%
7	DAVID BAQUERO CAPADOR			1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1	13	13	0	100%
8	TATIANA MALDONADO GUTIERREZ			1	1		1				0	1		0					1		1				1	1		1				0	1	13	10	3	77%
9	KAREN MALPICA DAZA			1	1		1				1	0		1					0		1				1	0		0				0	1	13	8	5	62%
10	KEVIN MALPICA DAZA			1	1		1				1	1		1					1		0				0	1		0				1	1	13	10	3	77%
11	CAMILA CAGUA CASALLAS			0	1		0				1	0		0					1		0				0	0		1				1	1	13	6	7	46%
12	ALEJANDRA GALINDO DIAZ			1	1		1				0	1		1					1		1				1	1		1				1	1	13	12	1	92%
13	WILSON MORENO CORTES			1	1		0				1	1		0					1		0				1	1		0				1	1	13	9	4	69%
14	JEFFERSON GAONA			1	0		1				0	0		1					1		0				0	0		0				0	1	13	5	8	38%
15	MARLLY GALINDO DIAZ			0	1		1				1	1		1					0		1				1	1		0				1	1	13	10	3	77%
16	MAICOL CRUZ GUTIERREZ			1	0		0				1	0		0					1		1				0	1		1				1	1	13	8	5	62%
17	JEFFERSON MARTINEZ B.			1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1	13	13	0	100%
18	FELIPE GUTIERREZ CRUZ			1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1	13	13	0	100%
19	YIMMER CELEITA GALVIS			1	0		1				1	1		0					1		1				1	1		1				0	1	13	10	3	77%
20	MIRYAM PAEZ			0	1		0				0	0		1					0		1				1	1		1				0	1	13	7	6	54%
21	ALEJANDRO CAÑON			1	1		1				1	1		0					1		0				0	1		1				1	1	13	10	3	77%
22	ANGELO MORA			1	1		0				1	0		1					1		0				1	0		0				1	1	13	8	5	62%
23	RUBIELA SANTANA			1	0		1				1	1		0					1		1				1	1		1				0	1	13	10	3	77%
24	ELIANA SANDINO			0	1		0				0	1		1					1		1				1	1		1				0	1	13	9	4	69%
25	VANNESA ORIGUA			1	1		1				1	1		0					1		1				0	1		1				1	1	13	11	2	85%
26	JOHAN CUBILLOS			0	1		0				1	0		1					1		0				1	1		1				1	1	13	9	4	69%
27	KEVIN ROJAS			0	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	0	13	11	2	85%
28	ANDERSON PARRA			1	0		1				0	1		1					1		1				0	1		1				1	1	13	10	3	77%

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**

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

Objetivo General: Permitir que el deportista explore las diferentes superficies de contacto por medio de juegos.
Objetivo Especifico: Llevar a cabo actividades ludicas de la disciplina deportiva.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Conducir el balon de linea final a linea final	Fuerza	Maxima		5	**BALONES**
2. Juego de cogidas y congelados llevando el balon en conducción.		Explosiva		20	
3. Realizar conduccion de un circuito tecnico	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Desplazarse con el balon en conduccion y a la hora de escuchar el silbato detenerse.	Acoplamiento		10
2. Lanzar el balon al aire, dejarlo rebotar una vez	Ritmo		10
3. Juego de aplicaion	Equilibrio		25
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**		**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUR AL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES BASICAS CON Y SIN EL ELEMENTO							
Objetivo Especifico: LEVAR A CABO CIRCUITOS TECNICOS QUE PERMITAN LA INTERACCION CON ELEMENTO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**AROS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ESCALERA**
1.EJERCICIOS DE SALTO BIPODALES Y UNIPODALES EN ESCALERA Y LUEGO CONDUCCION	**Fuerza**	**Maxima**		**15**	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE SALTOS LATERALES EN AROS Y		**Explosiva**		**15**	**SILBATO**
3. COORDINACION VISO MANUAL CON CONDUCCION	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**	**15**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**	**X**		
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. CONDUCCION DE BALON CUANDO DIGA ROJO PARAN Y CUANDO DIGA VERDE VUELVEN A CONDUCIR.	**CONDUCCION**		**10**	**CONOS**
2. EL NIÑO REALIZARA ZIGZAG CON EL BALON Y AL LLEGAR A EL CONO O PLATILLO CAMBIARA DE DIRECCION	**CONDUCCION**		**10**	**PLATILLOS**
3. JUEGO 1 V 1	**CONDUCCION**		**10**	**SILBATO**
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**		**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 26**		**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL Y EL PASE EN EL FUTBOL							
Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A TRAVES DE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS A LA BUENA TECNICA DEL PASE Y EL CONTROL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. CONTROL Y PASE POR PAREJAS UBICADOS	**Fuerza**	**Maxima**		**10**	
2. CONTROL Y PASE CON DESPLAZAMIENTOS		**Explosiva**		**10**	
3.	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**		
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. POR PAREJAS SE REALIZARA PASES Y CONTROL EN DIFERENTES FORMAS DE ORGANIZACIÓN DE LOS CONOS O PLATILLOS	**PASE**		**20**	**CONOS** **PLATILLOS** **SILBATO**
2. JUEGO DE PASES DE GRUPOS DE A 4, DONDE SE REALIZARAN DOS FILAS UNA AL FRENTE DE LA OTRA Y EJECUTARA EL PASE E IRA A DONDE LO HIZO	**PASE**		**20**	
3. JUEGO 2 VS 2	**JUEGO**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ORIENTAR A LOS NIÑOS SOBRE LA FORMA DE EJECUTAR EL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCION

Objetivo Especifico: REALIZAR ACTIVIDADES DE FORMA JUGADA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EFECTUAR LA CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES ACTIVIDADES QUE INVOLUCRAN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y DIFERENTES DIRECCIONES

Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR AL NIÑO ACERCA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. CONDUCCION POR MEDIO DE CONOS HACIENDO SLALOM CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, CAMBIANDO LA UBICACION DE LOS CONOS PARA REALIZAR MAS EJERCICIOS.	**Fuerza**	**Maxima**		**20**	
2. CONDUCCION DE BALON Y PASE PARA EL		**Explosiva**		**20**	
3. CONDUCCION DE BALON CON LOS DOS PIES TENEINDO CONTACTO CON EL BORDE INTERNO	**Resistencia**	**Aerobica**	**X**	**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: REALIZAR ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN LA LUDICA PARA LA INTERIORIZACION DE LOS FUNDAMETOS TECNICOS

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	PLATILLOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. UBICAR VARIOS CONOS EN EL CAMPO PARA QUE EL NIÑO DESDE UNA DISTANCIA ESPECIFICA REMATE Y/O REALICE EL PASE PEGANDOLE AL CONO Y ASI POR TIEMPO	**Fuerza**	**Maxima**		**20**	
2. SE UBICAN CONOS EN FORMA DE BOLOS CON		**Explosiva**		**20**	
3. CONDUCCION EN PAREJAS: DONDE UNO	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**	**20**	
4. JUEGO DE APLICACIÓN EN ESPACIO REDUCIDO		**Anaerobica**		**10**	
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR UNA CAMINATA ECOLOGICA

Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR A LOS NIÑOS SOBRE EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: REALIZAR TRABAJOS DE COORDINACION, EXPLICACION DE UBICACIÓN EN EL CAMPO Y FUNDAMENTOS TECNICOS DE CONDUCCION Y REMAT

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	BALONES CONOS
1. JUEGO DE APLICACIÓN EN ESPACIO PEQUEÑO Y PORTERIAS PEQUEÑAS	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**

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

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. POR PAREJAS UN NIÑO SE UBICARA DELANTE	**Fuerza**	**Maxima**		**10**	**BALONES**
2. JUEGO LA LLEVA EN CADENA CONDUCIENDO EL		**Explosiva**		**10**	
3.	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**		
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**	**X**		
8.		**Estatica**			
9.	**Flexibilidad**	**Dinamica**			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. CONTROL Y PASE (VARIANTES)	**PASE**		**15**	**PLATILLOS**
2. CONTROL Y PASE (VARIANTES CON DESPLAZAMIENTO)	**PASE**		**15**	**SILBATO**
3. PASE Y PARED CON EL COMPAÑERO - REMATE	**PASE**		**15**	
4. PASE AL ESPACION CON CONTROL	**PASE**		**15**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/8/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CONDUCCION UTILIZANDO PLATILLOS EN UN CUDRADO DE PLATILLO A PLATILLO Y DE IGUAL FORMA DEL CENTRO DEL CAUDRO A LOS PLATILLOS.	**Fuerza**	**Maxima**		**20**	**SILBATO**
2. CONDUCCION DE BALON Y PASE PASANDOPOR ATRÁS DE LOS PLATILLOS Y UTILIZANDO LOS DOS		**Explosiva**		**20**	
3. CONDUCCION DE BALON CON EL PIE QUE NO DOMINA	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**	**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.		**Estatica**			
9.	**Flexibilidad**	**Dinamica**	**X**		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**BALONES**
1. CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES SIN EL ELEMENTO	**Acoplamiento**		**X**	**10**	**ZOGA**
2. CADA DEPORTISTA DEBERA PASAR POR UNA ZOGA EVITANDO SER TOCADO, Y POSTERIOR A ELLO REALIZAR UN REMATE.	**Ritmo**			**10**	**SILBATO**
3.	**Equilibrio**				
4.	**Orientación**				
5.	**Diferenciación**				
6.	**Reacción**		**X**		
7.	**Adaptación**				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/9/2021	**Lugar:** Sintetica	**Municipio:** Pasca	**Hora:** 1 a 3:00 PM	**N° de sesión:** 34	**N° de semana:** 12
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 5 a 9

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

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

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS FORTALEZAS Y ERRORES PARA SU FORTALECIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: EXPLORAR DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS CON VARIANTES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/9/2021	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR INTERCAMBIO DEPORTIVA CON OTRA ESCUELA DE Formación

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FORTALEZAS Y FALENCIAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 24**		**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

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

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS EN EL FUTBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1. SE REALIZARAN EJERCICIOS DE RESPUESTA AL	Acoplamiento		15	**PLATILLOS**
2. EL DEPORTISTA QUE LLEVE EL BALON EN CONDUCCION DEBERA COGER A SU COMPAÑERO	Ritmo		15	**CONOS**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. CONDUCCION DE DE PLATILLO A PLATILLO	**CONDUCCION**		**10**	**CONOS**
2. CONDUCCION DE PLATILLO A PLATILLO CON	**CONDUCCION**		**10**	
3. JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	**CONDUCCION**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FORTLECER EL TREN INFERIOR POR MEDIO DE EJERCICIOS E INTERACCION CON EL ELEMENTO							
Objetivo Especifico: CONTRIBUIR AL FORTALECIMIENTO DE LAS EXTREMIDADES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1.PRACTICAR CIRCUITOS CON BALON BORDE INTERNO Y EXTERNO Y CON OBSTACULOS PASE A	**CONDUCCION**		**10**	**CONOS**
2.CONTROLAR EL BALON CON EL PIE Y MUSLO PIERNA DERECHA Y LUEGO IZQUIERDA	**CONTROL-PASE**		**10**	
3.JUEGO DE APLICACIÓN			**20**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 26**		**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR UNA PREPARACION TECNICA - FISICA A LOS DEPORTISTAS							
Objetivo Especifico: LLEVAR A CABO CIRCUITOS QUE INVOLUCREN ASPECTOS TECNICOS Y FISICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. 12 REPETICIONES X 5 SERIES DE TIJERAS DE	Fuerza	Maxima	**X**	20	**SILBATO**
2. 8 REPETICIONES X 5 SERIES DE SENTADILLAS A 90 GRADOS CON CARRERA AL FINAL EN		Explosiva		20	**BOTELLAS CON ARENA**
3. 10 REPETICIONES X 5 SERIES DE SALTOS DE RODILLAS AL PECHO Y AL SONIDO DEL SILBATO SE DESPLAZARA EN VELOCIDAD CON	Resistencia	Aerobica		20	
4. 10 REPETICIONES X 5 SERIES DE SKIPING DE 5 SEGUNDOS Y SALIR CORRIENDO HACIA UN CONO UBICADO A 5 MTS TOMAR EL BALON Y CONDUCIRLO A LA SALIDA		Anaerobica	**X**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. REALIZAR PASES CON UN COMPAÑERO POR TODO EL CAMPO EN LOS INTERVALOS DE RECUPERACION ENTRE SERIES	**PASE**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 27**		**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: OPTIMIZAR LA FUNDAMENTACION TECNICA DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL ORIENTADA AL PASE.							
Objetivo Especifico: EFECTUAR EL MOVIMIENTO TÉCNICO DE MANERA ADECUADA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. UBICADOS EN PAREJAS DE FRENTE DEBERAN	**PASE**		**25**	**CONOS**
2. COORDINACION: LOS PLATILLOS UBICADOS EN			**20**	**PLATILLOS**
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 28**		**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR AL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCION Y EL PASE EN EL FUTBOL

Objetivo Especifico: REALIZAR UNA BUENA EJECUCION DE LOS MOVIMIENTOS TECNICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. JUEGO DEL CUADRITO CON MOVILIDAD	Fuerza	Maxima		10	**SILBATO**
2. JUEGO LA LLEVA CONDUCIENDO EL BALON		Explosiva		10	
3. COORDINACION CON PLATILLOS FINALIZANDO	Resistencia	Aerobica	**X**	12	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 18**		**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LA COORDINACION VISOPEDICA POR MEDIO DE CIRCUITOS DE EJERCICIO							
Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DE LOS MOVIMIENTOS TECNICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. CONDUCCION DE BALON CUANDO DIGA ROJO PARAN Y CUANDO DIGA VERDE REALIZARAN UN TOQUE HACIA EL LADO Y CAMBIARAN DE RITMO	**CONDUCCION**		**10**	**PLATILLO**
2. REALIZAR ZIGZAG CON EL BALON Y AL LLEGAR A UN CONO O PLATILLO CAMBIARA DE	**CONDUCCION**		**10**	
3. JUEGO DE APLICACIÓN	**CONDUCCION**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 30**		**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR UNA CAMINATA							
Objetivo Especifico: INTERACTUAR CON LA NATURALEZA Y RECALCAR EL CUIDADO DE LA MISMA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 31**		**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR TRABAJO ORIENTADO A SITUACIONES REALES DE JUEGO EN ESPACIOS REDUCIDOS Y AMPLIOS							
Objetivo Especifico: CORREGIR ERRORES DE UBICACIÓN A LA HORA DE DEFENDER U ATACAR							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CONTROLES POR PAREJAS DE FORMA DINAMICA	Fuerza	Maxima		10	**PETOS**
2. 1 VS 1 EN ESPACIO REDUCIDO		Explosiva		5	
3. 2 VS 2 ESPACIO DETERMINADO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4. 3 VS 3 EN ESPACIO DETERMINADO		Anaerobica		5	
5. 4 VS ESPACIO DETERMINADO	Velocidad	Maxima		5	
6. 1 VS 1 SITUACION REAL DE ATAQUE Y DEFENSA		Desplazamiento	**X**	5	
3. 2 VS 2 SITUACION REAL		Reacciòn		5	
4. 3 VS 3 SITUACION REAL	Flexibilidad	Estatica		5	
5. 4 VS SITUACION REAL		Dinamica		5	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. JUEGO DE APLICAION			**40**	**PLATILLOS**
2.				**CONOS**
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 32**		**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: LLEVAR A CABO EL GESTO TECNICO DEL DRIBLING POR MEDIO DE PAUSAS, CAMBIOS DE RITMO Y SITUACIONES DE JUEGO							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FORTALEZAS Y FALENCIAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1.PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON	**CONDUCCION**		**10**	**CONOS**
2. CONTROLAR EL BALON PARA LUEGO INICIAR EL RECORRIDO DE OBSTACULOS	**CONDUCCION**		**10**	
3. JUEGO DE APLICACIÓN	**CONDUCCION**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 33**		**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

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

Objetivo Especifico: EFECTUAR EL MOVIMIENTO TÉCNICO DE MANERA ADECUADA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CIRCUITO DE TRABAJO MIXTO (TENICO-FISICO), ABDOMINALES, SENTADILLAS Y SALTOS CON POSTERIOR CONDUCCION, PASE Y REMATE	Fuerza	Maxima		25	**PLATILLOS**
2.		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. REMATE EN DIFENTES POSICIONES	**REMATE**		**15**	**CONOS**
2. REMATE	**REMATE**		**15**	**PLATILLOS**
3. 1:1 2:2 1:2	**DRIBLING - REMATE**		**15**	
4. JUEGO			**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 34**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

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

Objetivo Especifico: VIVENCIAR DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 35**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: LLEVAR A CABO JUEGO DE APLICACIÓN CON UN CLUB DE LA REGION							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEFECTOS TECNICOS Y DE UBICACIÓN DE LOS DEPORTISTAS EN EL CAMPO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/9/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: DESARROLLAR TRANSICIONES DE DESPLIEGUE ATAQUE A DEFENSA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE					
Objetivo Especifico: TENER CAPACIDAD DE TERMINAR LAS JUGADAS DE ATAQUE					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): INTELIGENCIA DE JUEGO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/9/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: REALIZAR PREPARACION TECNICA DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL POR MEDIO ESTACIONES

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR EL DESEMPEÑO TECNICO DEL DEPORTISTA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR FORTALEZAS Y FALENCIAS DEL GRUPO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES** **PLATILLOS** **CONOS** **SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. UBICADOS EN HILERA DE 8 CON PLATILLOS	Fuerza	Maxima		20	
2. SE TIENE 5 ESTACIONES DE 3 REP. EN		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON** **SILBATO**
1. CONTRA ATAQUE	**CONTROL,**	**SITUACIONES REALES DE JUEGO**	**20**	
2. JUEGO ESPACIO REDUCIDO			**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/9/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: CREAR INTELIGENCIA DE JUEGO AL DEPORTISTA A TRAVES DE EJERCICIOS ES ESPACIOS REDUCIDOS.

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FALENCIAS Y FORTALEZAS EN LA PARTE TACTICA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/9/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS CONDICIONES TECNICAS DEL DEPORTISTA

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/9/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: REALIZAR TRABAJOS DE REMATE SIMULANDO SITUACIONES REALES DE JUEGO

Objetivo Especifico: TRABAJR POR MEDIO DE EJERCICIOS LOS FUNDAMENTOS TECNICOS

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. 1.JUEGOS SIMPLIFICADOS 1:1- 1:2, 2:2, 3:2,	Fuerza	Maxima		10
2. REMATE A PORTERIA BALON EN		Explosiva		15
3. REMATE A PORTERIA BALON ESTATICO	Resistencia	Aerobica	x	10
4. REMATE DE CABEZA A PORTERIA		Anaerobica		20
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. TRABAJO DE PELOTA QUIETA, TIROS LBRES,	Acoplamiento		25
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/8/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: PERFECCIONAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE EJERCICIOS					
Objetivo Especifico: POTENCIAS LAS CAPACIDADES DE LOS DEPORTISTAS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): OPTIMIZAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/9/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR UNA CAMINATA					
Objetivo Especifico: LLEVAR A CABO RECORRIDOS POR EL MUNICIPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. REAIZAR UNA CAMINATA POR LA PARTE	Fuerza	Maxima		90
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/9/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: CONTRIBUIR A LA MEJORA DEL REMATE MEDIANTE DIFERENTES PERFILES, ANGULOS Y POSICIONES

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DEL REMATE

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/9/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR CHARLA TEORICA - VISUAL CON EL GRUPO PARA AHONDAR EN LA PARTE DEL REGLAMENTO, POSICIONES EN EL					
Objetivo Especifico: ESCUCHAR DUDAS DE LOS DEPORTISTAS EN ASPECTOS TEORICOS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APROPIARSE DE SU POSICION DE JUEGO TACTICAMENTE					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**SALON DE REUNIONES OFICINA DE DEPORTES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REAIZAR UNA CHARLA TEORICA CON APOYOS AUDIOVISUALES CON LOS DEPORTISTAS DE REGLAMENTO, TACTICA Y EL COMPONENTE AXIOLOGICO	Fuerza	Maxima		90	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:P**	**N° de sesión: 33**		**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS CAPACIDADES TÉCNICAS DEL DEPORTISTA							
Objetivo Especifico: Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del control y el pase							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): EFECTUAR LOS FUNDAMENTOS DEL PASE Y CONTROL EN EL MOMENTO							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/9/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PN**	**N° de sesión: 34**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: REALIZAR EJERCICIOS DE COORDINACION DINAMICA GENERAL

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. ACTIVIDADES MOTORAS ACTIVIDADES DE :	Fuerza	Maxima		20	**CONOS**
2. PREPARACION FISICA VELOCIDAD DE		Explosiva		20	**SILBATO**
3. TRABAJO DE RESISTENCIA 15 SEGUNDOS	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/9/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**		**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 35**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON OTRO GRUPO DE TRABAJO DE LA REGION							
Objetivo Especifico: PERMITIR LA COMPETENCIA CON OTROS DEPORTISTAS DE LA PROVINCIA Y ASI EVIDENCIAR FALENCIAS Y FORTALEZAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR LO TRABAJADO EN CADA UNA DE LAS POSICIONES							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	
2. Calentamiento	llamado a lista		10	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: MILLER GUEVARA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: MILLER GUEVARA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: MILLER GUEVARA



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



ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	3	1		3										4
7 AÑOS	4		4												4
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	3	1	3		1										4
10 AÑOS		1			1										1
11 AÑOS	3		3												3
12 AÑOS	1	2	1		2										3
13 AÑOS	5	2	5		2										7
14 AÑOS	5	2	5		2										7
15 AÑOS	3	1	3		1										4
16 AÑOS	3	3	3		3										6
17 AÑOS	2	2	2		2										4
TOTALES	32	17	32		17										49

ORTES
MENTAL PARA LA
TE DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	Escuela de Formación deportiva y recreativa de Fútbol	FECHA:	8/24/2021
MUNICIPIO:	Pasca	PROGRAMA O COMPONENTE:	Deporte Formativo
RESPONSABLE:	Miller Andrés Guevara Cuartas		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	SAMUEL DAVID PARRADO CESEDES	X			X										X						X	cespedesneutamayerli@gmail.com	3144025436	1072896472	
2	MARIA PAULA NAVARRETE ROMERO		X		X										X						X	romerozaira014@hotmail.com	3142539290	1069761747	
3	DILAN MAURICIO SANCHEZ	X			X										X						X	claudylan44@hotmail.com	3229169067	1104551939	
4	MARIA SOFIA DIAZ		X		X										X						X		3142699059	1146137344	
5	LUISA FERNNADA GONZALES		X			X									X						X		3118460813	1072894673	
6	JUAN CAMILO PEREZ	X				X									X						X	heidynat@hotmail.com	3123631297	1171214210	
7	ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	X				X									X						X		3102903475	1141347521	
8	JUAN JOSE BOLIVAR GARCIA	X				X									X						X		3005282231	1171213752	
9	JUAN FELIPE GARZON FORERO	X				X									X						X		3159284871	1072895979	
10	CRISTIAN YESID PENAGOS SIERRA	X				X									X						X		3228435947	1072895855	
11	LEIDER URIEL MORA HUERFANO	X					X								X						X		3004484579	1072894830	
12	KEYNER ALEXANDER BALLESTEROS	X					X								X						X		3213402868	1071788503	
13	JUAN SEBASTIAN PEDRAZA	X				X									X						X		3006567563	1072895132	
14	DAVID JERONIMO GONZALEZ	X					X								X						X		3108080730	1072894812	
15	STEFANY ALEJANDRA DIAZ		X				X								X						X		3195750608	1072894711	
16	ALEJANDRO CAÑON PAEZ	X					X								X						X		3142137103	1072492458	
17	DAVID SANTIAGO RIVEROS	X				X									X						X		3016839558	1072894623	
18	JEFERSON GAONA HERRERA	X					X								X						X	jefersongaona2004@gmail.com	3012932610	1069713834	
19	ANDRES FELIPE GUTIERREZ	X					X								X						X		3214936911	1072094569	
20	DENYS ALEXANDRA MUÑOZ		X				X								X						X	alexamunlon@gmail.com	3132841551	1071788951	
21	DAYANA MALPICA DAZA		X				X								X						X	dayisd353@gmail.com	3204730748	1003619282	
22	LUZ ADRIANA DIAZ CAGUA		X					X							X						X	adrianad050916@gmail.com	3143174088	20824966	
23	GABRIELA SNITH RUIZ		X				X								X						X	gabrielasnith@gmail.com	3112978785	1069729835	
24	MICHAEL ESTEBAN CRUZ	X					X								X						X	gutierrez072524@gmail.com	3172192466	1072894327	

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	Escuela de Formación deportiva y recreativa de Fútbol	FECHA:	
MUNICIPIO:	Pasca	PROGRAMA O COMPONENTE:	Deporte Formativo
RESPONSABLE:	Miller Andrés Guevara Cuartas		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	WILSON FERNANDO MORENO TORRES	X					X								X						X	fernandomorenoc@outlook.com	3202150996	1003671239	
2	ANGELO MORA HUERFANO	X					X								X						X	angelohuerfanol@gmail.com	3004484579	1072894446	
3	MARLLY YOSEIDY GALINDO DIAZ		X				X								X						X	marllyyuseidydiaz@gmail.com	3108558971	1072894210	
4	JIMMY FABIAN GARCIA	X				X									X						X		3204145408	1072895170	
5	ANDERSON YAMID CANGREJO	X					X								X						X	andersoncangrejo@gmail.com	3043384169	1072869212	
6	DAVID BAQUERO CAPADOR	X					X								X						X	dbaquerocapador@gmail.com	3227139100	1072894784	
7	YIMMER CELEITA GALVIS	X					X								X						X	celeitagalvisyimmer@gmail.com	3102175876	1072894530	
8	DARWIN GONZALO FORERO	X					X								X						X	dgfg@gmail.com	3102909295	1069738442	
9	LUIS CARLOS GARCIA FORERO	X				X									X						X		3104854766	1071790237	
10	CAMILO ESTEVEN AGUIRRE	X					X								X						X		3213497964	1071789005	
11	ALEJANDRO CAÑON PAEZ	X					X								X						X	paezprietomiryam@hotmail.com	3102337494	1072492458	
12	NICOLL CAÑON PAEZ		X			X									X						X	paezprietomiryam@hotmail.com	3102337494	1069740909	
13	YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	X				X									X						X	paezprietomiryam@hotmail.com	3102337494	1071789884	
14	MIRYAM PAEZ		X				X								X						X	paezprietomiryam@hotmail.com	3102337494	1072492101	
15	KEVIN JAVIER ROJAS POVEDA	X					X								X						X		3214042886	1069731048	
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012