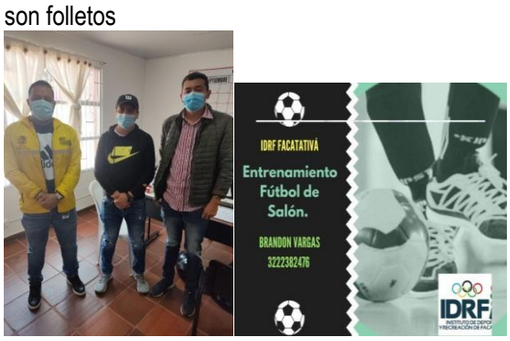
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**	
No DE CONTRATO	**711**	
MUNICIPIO	**FACATATIVA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Vereda Santa Martha, CARATAGENITA, LA PAZ, SANTA RITA**	**MES: SEPTIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1

Realicé convocatoria en las diferentes instituciones educativas, así como también a la comunidad en general, por medio del uso de las diferentes redes sociales, también el uso de material impreso como lo son folletos



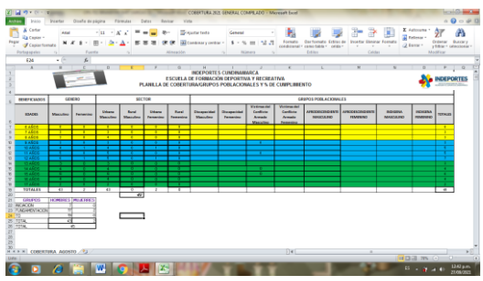
ACTIVIDAD 2

Ejecute el respectivo plan de trabajo, malla curricular y plan pedagógico a la supervisora Johanna Sandoval para su respectiva aprobación y en ella relaciono los lugares, horarios y demás datos solicitados



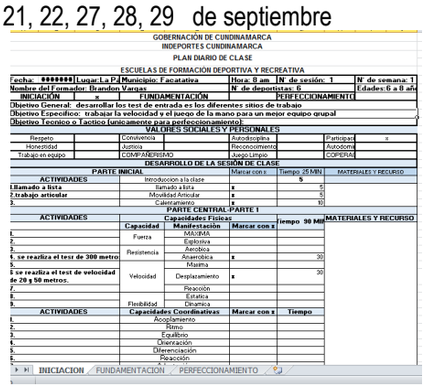
ACTIVIDAD 3

Se cumple con la cobertura mínima de 45 deportista en la escuela de formación de Futsal con una participación de
- Iniciación 6 deportistas
-Fundamentación 20 deportistas
-Perfeccionamiento 19 deportistas



ACTIVIDAD 4

Realice y subí al drive las 14 sesiones de Iniciación, 13 sesiones de Fundamentación y 13 sesiones de Perfeccionamiento sesiones semanales 3 de cada categoría, ósea, 40 sesiones mensuales en las tres categorías, así el trabajo vaya a ser virtual se ejecuta las 40 sesiones mensuales mandadas por el instituto departamental INDEPORTES Cundinamarca. las fechas de las sesiones de clase son:
Iniciación los días 1, 2, 7 ,8 ,9, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 28, 29 30 de septiembre
Fundamentación los días 2, 6, 7, 9, 13, 14, 16, 20, 21, 23, 27, 28, 30 de septiembre
Perfeccionamiento los días 1, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 27, 28, 29 de septiembre



ACTIVIDAD 5

Realice la entrega de la ficha de inscripción a los padres y deportistas, de igual manera se les hizo saber los documento requeridos para la inscripción,

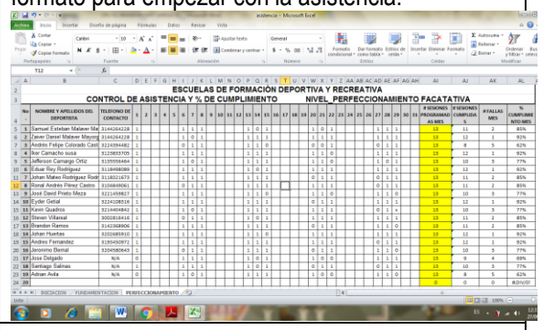
ACTIVIDAD 6

Ejecute el respectivo control de asistencia en cada uno de los niveles de formación y continuamos en proceso de focalización en los diferentes sectores

igual que todos sus soportes requeridos por indeportes Cundinamarca esto con el fin de estar aplicando mis obligaciones de mi contrato laboral



del municipio de Facatativá y con los presidentes de las juntas de acción comunal, guiándome hacia la población infantil ayudándome a contactarlos por medio telefónico o voz a voz. Y acá tengo el formato para empezar con la asistencia.



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA V % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL PERFECCIONAMIENTO FACATATIVA

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 AGOSTO	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
5	Samuel Esteban Malaver Mar	3144244228	1					1	1	1					1	0	3					1	0	1										13	11	2	85%
6	Javier Daniel Malaver Mayorg	3144244228	1					1	0	1					1	1	3					1	1	1										13	12	1	92%
7	Andrés Felipe Colorado Cast	3224394482	1					0	1	1					1	1	0					0	1	1										13	8	5	62%
8	Per Camacho sosa	3125855705	1					1	1	1					1	1	3					1	1	0										13	12	1	92%
9	Jefferson Camargo Ortiz	3155556464	1					1	0	1					1	1	3					1	1	0										13	10	3	77%
10	Edgar Rey Rodriguez	3134468389	1					1	1	1					1	0	3					1	1	1										13	12	1	92%
11	Johan Mateo Rodriguez Rodr	3118021673	1					1	1	1					1	1	3					0	1	1										13	11	2	85%
12	Yisnail Andres Pérez Castro	3106869061	1					0	1	1					1	1	3					1	1	1										13	11	2	85%
13	Jose David Prieto Maza	3214599827	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0										13	10	3	77%
14	Cyder Getial	3224208316	1					1	1	1					1	1	3					0	1	1										13	12	1	92%
15	Yuleni Quadros	3134404842	1					1	0	1					1	1	3					1	1	1										13	10	3	77%
16	Steven Villareal	3002818416	1					0	1	1					1	0	3					1	1	1										13	11	2	85%
17	Brandon Ramos	3142368906	1					1	1	1					1	1	3					0	1	1										13	11	2	85%
18	Johan Huertas	3202485910	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1										13	12	1	92%
19	Andres Fernandez	3135450972	1					1	1	1					1	1	3					0	1	1										13	12	1	92%
20	Jeronimo Bernal	3204580645	1					0	1	1					1	1	3					0	1	1										13	10	3	77%
21	Jose Delgado	N/A	0					1	1	1					1	0	3					1	0	0										13	9	4	69%
22	Santiago Salinas	N/A	1					0	1	1					1	0	3					0	1	1										13	10	3	77%
23	Adrian Avila	N/A	0					1	0	1					1	1	3					1	1	0										13	8	5	62%
24																																		0	0	#¡DIV/0!

ACTIVIDAD 7	ACTIVIDAD 8
Presente mis planeaciones a los coordinadores y supervisor, la planeación de mis clases están divididas de la siguiente manera: Lunes de 8 A 10 AM perfeccionamiento, 3 a 5 Pm fundamentación y de 5 a 7 Pm fundamentación Martes de 8 a 10 Am iniciación, de 3 a 5 Pm perfeccionamiento y 5 a 7 Pm fundamentación Miércoles 3 a 5 Pm perfeccionamiento y 5 a 7 Pm iniciación Jueves 8 a 10 Am iniciación.	Realice los test de entrada en la primera semana del mes de septiembre y se logro evidenciar los aspectos a mejorar como lo son la resistencia y velocidad, los test se realizan teniendo en cuenta que en el cronograma ya quedaron estipuladas fechas y test a realizar dentro de mi contrato laboral.

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: FACATATIVA
NOMBRE DEL MONITOR: BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN
MES: AGOSTO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO	PERFECIONAMIENTO	INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	VEREDA SANTA MARTA	BARRIO LA PAZ		BARRIO LA PAZ				
10:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
3 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	cartagenita jardin	VEREDA SANTA MARTA	VEREDA SANTA MARTA					
5 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	cartagenita jardin	VEREDA SANTA MARTA	VEREDA SANTA MARTA					
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO	Santa Rita	CATAGANIRA JARDIN	BARRIO LA PAZ					
6 P.M. A 7 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO	Santa Rita	CATAGANIRA JARDIN	BARRIO LA PAZ					
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: BRANDON SMITH VARGAS
FIRMA:





ACTIVIDAD 9	ACTIVIDAD 10
Entregue el acta de reunión del día que me presente en el instituto de deporte y recreación de Facatativá con el director del Instituto de deportes	Realice el evento deportivo entre el 20 y 24 de septiembre, en los sectores de trabajo, teniendo en cuenta el desarrollo de los diferentes trabajos técnico tácticos en los deportistas, se nota un trabajo alegre y competitivo entre los deportistas recalcando los valores y trabajo en equipo con los diferente deportistas.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

CERTIFICA:

Que el señor **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** identificado con C.C. N° **1.073.245.071** de Mosquera, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **FUTBOL DE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de SEPTIEMBRE de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Para constancia se expide el día 1 del mes de OCTUBRE de 2021, en la ciudad de Facatativá.

NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA
Sub Dirección técnica I.D.R.F.



ACTIVIDAD 11	ACTIVIDAD 12
Realice el evento deportivo en los diferentes sectores de trabajo, logrando la participación de todos los deportistas inscritos a la escuela de formación, se	Ejecute dentro de las clases un espacio para hablar del autocuidado no solo en la clase ya que estas por el momento van a ser virtuales.

nota un trabajo compañerita y competitivo entre ellos.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
MAYO				
JUNIO				
JULIO		Instituto de deporte y recracion de Facatativa	26/07/2021 al 30/07/2021	Realizar la presentacion del apoyo en la escuela de formacion del deporte de futbol de salon
AGOSTO		Instituto de deporte y recracion de Facatativa	1/08/2021 al 200/08/2021	Se logra cobertura minima de deportistas en la escuela de formacion para un total de 45 deportistas sumando las tres categorias las cuales se divide de la siguiente manera: iniciacion un total de 7 deportistas fundamentacion un total de 19 deportistas entres ellos 2 deportistas femenino y en perfeccionamiento un
SEPTIEMBRE		Instituto de deporte y recracion de Facatativa	1/09/2021 al 30/09/2021	Realice el evento deportivo en los diferentes sectores de trabajo, logrando la participación de todos los deportistas inscritos a la escuela de formación, se nota un trabajo compañerita y competitivo entre ellos.
OCTUBRE				



ACTIVIDAD 13

Asistí a las reuniones programadas por la gestora JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ las cuales se realizaron de manera virtual el día 17 de septiembre del 2021.



ACTIVIDAD 14

Apoye en la actividades de mantenimiento de los espacios deportivos del municipio realizados el 17 de septiembre, el cual fue asignado la subgerencia técnica.



ACTIVIDAD 15

Entregue información correspondiente y requerida por nuestra gestora de sabana occidente y también lo que se pidió para el drive que es nuestro medio de información con mi gestora Johana Sandoval.



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	FACATATIVA
NOMBRE DEL MONITOR	BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN
MES	SEPTIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO	PERFECIONAMIENTO	INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	VEREDA SANTA MARTA	BARRIO LA PAZ		BARRIO LA PAZ				
10:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3: P.M. A 4 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	cartagenita jardin	VEREDA SABTA MARTA	VEREDA SANTA MARTA					
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	cartagenita jardin	VEREDA SANTA MARTA	VEREDA SANTA MARTA					
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO	Santa Rita	CARTAGENIRA JARDIN	BARRIO LA PAZ					
6 P.M. A 7 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO	Santa Rita	CARTAGENIRA JARDIN	BARRIO LA PAZ					
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	BRANDON SMITH VARGAS
FIRMA	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION FACATATIVA

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	Dilan Calderon	3136400849	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1		14	13	1	92,86%
2	Yermi Mathias Calderon	3136400849	1	0					1	1	1					1	1	0					1	0	1					1	0	1		14	10	4	71,43%
3	Kenned Santos	3138320095	0	1					1	1	0					1	0	1					1	1	0					0	1	0		14	8	6	57,14%
4	Heider Rincon	3143560932	1	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1					1	0	1		14	11	3	78,57%
5	Erick Martinez	3204837237	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	0	1		14	12	2	85,71%
6	David Marroquin	3223128259	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	0					1	1	1		14	12	2	85,71%
7																																		0	0	0	83%
8																																		0	0	0	100%
9																																		0	0	0	83%
10																																		0	0	0	67%
11																																		0	0	0	100%
12																																		0	0	0	83%
13																																		0	0	0	100%
14																																		0	0	0	67%
15																																		0	0	0	67%
16																																		0	0	0	67%
17																																		0	0	0	50%
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 FACATATIVA

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	HELLEN CASTILLA	3142727634		1				0	1		0				1	1		1				0	1		1				1	1		0		13	9	4	69%
2	ESTEBAN BERNAL	3113590717		1				1	1		1				0	1		1				0	1		1				1	1		1		13	11	2	85%
3	SAMUEL PEREZ	3193312864		0				0	1		1				1	0		1				1	0		1				1	1		1		13	9	4	69%
4	HIDAYAN SALINAS	3202029875		1				1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	0		1		13	11	2	85%
5	ALEJANDRO MENDOZA	3196788256		0				1	0		1				0	1		1				1	0		0				1	1		1		13	8	5	62%
6	NICOL VARGAS	3208376763		1				0	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		0		13	10	3	77%
7	DUVAN HERNANDEZ	3112880044		0				0	0		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1		13	9	4	69%
8	Dorian Vega Triana	3224240319		1				1	1		1				1	0		1				0	1		1				1	1		1		13	11	2	85%
9	Alex David Rada Díaz	3126011450		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		0		13	11	2	85%
10	Aron Helduvier	3145897375		1				1	0		1				0	1		0				1	1		1				1	1		1		13	10	3	77%
11	Frederick Obando	3213844481		0				0	1		1				1	1		1				1	0		0				1	1		1		13	9	4	69%
12	Daniel Cabrera	3204370937		1				1	1		0				1	0		1				1	1		1				0	1		1		13	10	3	77%
13	Santiago Martínez	3115530651		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0		13	11	2	85%
14	Juan Estaban Flores	3123205906		1				0	1		1				0	1		0				0	1		1				1	1		1		13	9	4	69%
15	Jhon angel mogollón	3108792981		0				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0		13	11	2	85%
16	Dilan Trujillo Perez	3108796119		1				0	0		1				1	1		1				1	1		1				0	1		1		13	10	3	77%
17	Heider Girón Peña	3213328125		1				1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		1		13	11	2	85%
18	Jhonathan Andrés Ortiz	3007594870		0				0	1		1				1	0		1				0	1		1				1	1		1		13	9	4	69%
19	Samuel Felipe Sarmiento	3213222290		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1				0	1		1		13	11	2	85%
20	Kenned santos	313 8320095		1				0	1		1				1	0		1				1	0		1				1	1		1		13	10	3	77%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_PERFECCIONAMIENTO FACATATIVA

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	Samuel Esteban Malaver M	3144264228	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1			13	11	2	85%
2	Zaiver Daniel Malaver Mayo	3144264228	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
3	Andrés Felipe Colorado Ca	3224394482	1					0	1	1					1	1	0					0	0	1					0	1	1			13	8	5	62%
4	Iker Camacho susa	3123833705	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1			13	12	1	92%
5	Jefferson Camargo Ortiz	3135556464	1					1	0	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1			13	10	3	77%
6	Eduar Rey Rodríguez	3118498089	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
7	Johan Mateo Rodríguez Ro	3118321673	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1					0	1	1			13	11	2	85%
8	Ronal Andrés Pérez Castro	3104849061	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1			13	11	2	85%
9	José David Prieto Meza	3221459827	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0					1	1	0			13	10	3	77%
10	Eyder Getial	3224108316	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
11	Kevin Quadros	3214404842	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					0	1	x			13	10	3	77%
12	Steven Villareal	3002816416	1					0	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1			13	11	2	85%
13	Brandon Ramos	3142368906	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	0			13	11	2	85%
14	Johan Huertas	3202685910	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
15	Andres Fernandez	3193450972	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1			13	12	1	92%
16	Jeronimo Bernal	3204580643	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	0			13	10	3	77%
17	Jose Delgado	N/A	0					1	1	1					1	0	1					1	0	0					1	1	1			13	9	4	69%
18	Santiago Salinas	N/A	1					1	1	1					1	0	1					0	1	1					0	1	1			13	10	3	77%
19	Adrian Avila	N/A	0					1	0	1					1	1	1					1	0	0					1	1	0			13	8	5	62%
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/09/2021	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 6**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarollar la tecnica de pateo al arco					
Objetivo Especifico: Desarrollo el pateo a arco con empeine del pie					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 realizar desplazamiento lateral, y frontal siguiendo la secuencia de los platillos		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. en parejas, se lanzaran el balon con la mano el deportita debera devolver el balon sin dejarlo caer usando la parte del empeine del pie.			X	**30**
2 juego 5 vs 5			x	**20**
3				
4.				
5				
6				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/09/2021	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 6**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: desarrollar el trabajo grulpa en los deportistas					
Objetivo Especifico: realziar trabajo en equipo de 4 5 y 6 deportitas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.en grupos de cuatro los deportistas deberan corre hata la mitad de la cancha, deja al integrante numero 1, depues hasta lineal final y deajr el numero 2 y de nuevo a la mitad dejar el 3 y hasta linea final donde terminara el numero 4		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3en grupos de 6 los deportista se agarraran de las manos y deberan caminar de manera punta talon de linea a linea final	Equilibrio	x	30
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DE			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1juegoo 5vs 5	**x**			**30**	
2					
3					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/09/2021**	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 6**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: adactar al deportista al campo de juego

Objetivo Especifico: reazlizar juegos y actividades teniendo en cuenta la lineacion de la cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.saltos en rana hasta el cuarto de la cancha corre hasta la mitad y trotar hasta linea final	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 saltos cun una pierna hatas la mitad de la chancha primero dimanente y luego no dominante	Acoplamiento	**X**	20
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 juego 6 vs 6	**x**			**30**	
2 juego de yermis			X		
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/09/2021	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 6**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrolar el trabajo en equipo para un mejor compañerosmo dentro de las sesiones de clase

Objetivo Especifico: Fortalecer el trabajo con los compaleros por medio del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1	Fuerza	MAXIMA	**X**		
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. los deportistas se dividiran en tres equipos donde deberan trabajar en grupo para ganar la acticidad, deberan correr hasta el ultimo platilllo y de tal manera devolverse y darle el relevo al compañero	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. los deportistas deberan conducir el balon como ellos pudas según la direccion dada por el entrenador sin salir de la cancha	Orientación	x	20
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. se gugara el juego tradicional llamado yermis pero los deportistas deberan ponchar con el pie			x	**20**	
2.juego 5 vs 5			x	**20**	
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/09/2021	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 6**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: desarrollar la fuerza del tren inferion en los deportistas					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACIÓ	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2 los deportstas deberan desplazarsen de manera frontal reazlizando salfo como canguro y devolversen en velocidad hasta la mitad de la cancha		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. caminaran y luegos trotaran por las diferentes lineas del campo del juego	Adaptación	x	30
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DE			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1 juego 5 vs 5	**x**			**20**	
2					
3					
4					
5.al trompo , golosa , yermis					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2021	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 6**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar la conduccion de balon del deportista para un mejor manejo del balon durante el juego

Objetivo Especifico: Realizar actividades de conduccion usando solamente el pie dominante

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
5.conducir el balon con borde externo dentro del campo del juego, reazlizar cambio de direccion y conducior con pie contrario		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.El deportista debera conduccir el balon con borde interno usando ambos pies	**x**			**30**	
2. juego 5 vs 5	**x**			**30**	
3					
4.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/08/2021	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 7**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: desarrollar la fuerzar del tren inferior en los deportistas					
Objetivo Especifico: desarrollar la saltabilidad del los deportistas.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones y platillos**
1. reazlizar saltos como canguros con el balon en las manos, posteriormente se reazlziaran saltos tcando el suelo con las manos antes de (en parejas)	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 saltar con piernas juntas y correr			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de congelados usando el balon clanco para congelar y el balon azul para descongelar			x	**20**	
2. juego 5 vs 5			x	**30**	
3.					
4.					
5.al trompo , golosa , yermis					
6.PONCHADOS					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10	inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2021	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 7**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el reglamento del futbol de salon

Objetivo Especifico: firtalecer el reglamento y gesto tecnico del saque de banda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

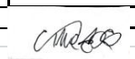
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones y platillos**
1	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
3 el parejas los deportistas deberan correr uno sin balon y el otro con balon y se devolveran intercambiando el balon, priero con el pie y luego en las manos.		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. deberan empezar a caminar pizando solo las lineas de la cancha y posteriormente trotando si poder salirse de las lineas	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
se les explixara a los chicos el reglamento del futbol de salon		x	20
11.			
12			
13.			
14	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego 5 vs 5			x	**20**	**balones y platillos**
2					
3.					
4.					
5.al trompo , golosa , yermis					
6.PONCHADOS					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	10	inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2021**	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 7**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: desarrollar la tecnica de pase de balon

Objetivo Especifico: Desarrolar la tecnica de pase con borde interno.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones y platillos**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. LOS CHICOS TENDRAN QUE CAMINAR Y TROTAR Y AL ZONAR EL SILBATO CABIARAN DE DIRECCION.	Orientación	X	20
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DE			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

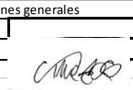
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.los deportistas deberan dividicen en grupo de 5 formaran un circulo deberan pasar el balon al compañero con borde interno	**x**			**20**	**balones y platillos**
2. en parejas a una distancia de 3 metros le debera pasarl el balon al compañero on el borde interno	**x**			**20**	
3. juejo 5 vs 5			x	**20**	
4.					
5.al trompo , golosa , yermis					
6.PONCHADOS					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2021	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 7**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar las capaciades coordinativas de los deportistas

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones y platillos**
1	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.en grupor de 4 los deportistas deberan hacer competencias de velocidad de linea lateral a linea lateral con eliminacion	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.lo deportista deberan reazlizar saltos un una y ambas piernas dentro de la escalera coordinativa	Acoplamiento	**x**	30
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DE			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

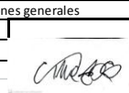
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 juego 5 vs 5	**x**			**30**	**balones y platillos**
2	**x**				
3					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/09/2021**	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 7**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: desarollar la coordinacion del deportista por medio de una trabajo continuo

Objetivo Especifico: realizar un gesto adecuado de zigzag

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones y platillos**
1	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. reazlizar zigzag entre los platillos los cuales se encontraran en diferentes distacias	Orientación	x	30
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DE			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reazlizaremos el juego del gato y del raton cada uno con un balo el cual debera conducirlo alrededor del grupo			x	**30**	**balones y platillos**
2 juego 5 vs 5				**20**	
3					
4.					
4					
5					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2021	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 7**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: entender de manera adecuada el gesto tecnico de saque de banda de los deportistas

Objetivo Especifico: realizar un gesto adecuado de saque de banda por medio de ejercicios grupales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones y platillos**
	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DE			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

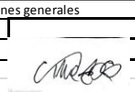
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizan juego deportivos de 5 vs 5 entre los deportistas, como un mini torneo (eliminatoria)	**x**		x	**75**	**balones y platillos**
2 se realiza un compartir en la mitad de la cancha			x	**15**	
3			x		
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**

Firma formador



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/09/2021**	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**		**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 5**	
Nombre del Formador: Brandon Vargas					**N° de deportistas: 7**			**Edades:6 a 8 años**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: entender de manera adecuada el gesto tecnico de saque de banda de los deportistas									
Objetivo Especifico: realizar un gesto adecuado de saque de banda por medio de ejercicios grupales									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular		Movilidad Articular	**x**	5	
3.		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones y platillos**
1 realizae saltos con rodilla al pecho y luego velocidad	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.En circulo todos los integrantes deberan correr al sonar		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DE			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego 5 vs 5	**x**			**20**	**balones y platillos**
2. en parejas a una distancia de 3 metros le debera pasarl	**x**			**20**	
3. juejo 5 vs 5			x	**20**	
4.					
5.al trompo , golosa , yermis					
6.PONCHADOS					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2021**	**Lugar:La Paz**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 7**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: entender de manera adecuada el gesto tecnico de saque de banda de los deportistas

Objetivo Especifico: realizar un gesto adecuado de saque de banda por medio de ejercicios grupales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones y platillos**
1	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DE			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

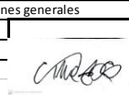
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.se fortalece en reglamento del deporte por medio de la practoca, como lo es saque de banda, mitad y saque de arco	**x**			**30**	**balones y platillos**
2. en parejas a una distancia de 3 metros le debera pasarl el balon al compañero lanzando el blon al aire y pateandolo	**x**			**30**	
3. juejo 5 vs 5			X	**30**	
4.					
5.al trompo , golosa , yermis					
6.PONCHADOS					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 6**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la fuerza de los deportistas						
Objetivo Especifico: desarrollar la fuerza explisiva						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**0**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**10 balones y 20 platillos**
1	Fuerza	MAXIMA			
2.dentro de ls aros los cuales se encontraran a difernetes distancias los deportistas deberan tocar los tobillos y saltar hasta el otro aro		Explosiva	**x**	20	
3.realizar carreara en velocida 2 mt y relizar un salto los mas alto posible depues realizar lo mis o pero antes de saltar debera tocar el piso 4 veces	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.corre a una intensidad media adenlate y atrás atrevez en linea dpnde esten los platillos el deportista los debra tocar con la mano	Acoplamiento	**x**	20
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 trotar, correr, agacharce			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS D			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
3. Juego 5 vs 5				**20**	**UN BALON POR PAREJA DE DEPORTISTAS**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**	**Municipio: Facatativa**		**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Brandon Vargas					**N° de deportistas: 6**			**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar la precision de pase								
Objetivo Especifico: Desarrollar el pase con borde interno en los deportistas a diferentes distacians								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	una cuerda

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**20 platillos**
1	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**platillos y balones**
1. en parejas a una distancia de 3 mt los deportistas deberan realizar pase con borde interno y controlar con planta del pie, primero con pie dominate y luego no dominate	**x**			**30**	
2. en las misma parejas los deportistas deberan conducir el balon por 3 mt y realizar pase al compañero el cual estara a una distancia de 5 mt	**x**			**30**	
3 juego 5 vs 5 realziando mlinimo 4 pases para poder hacer g			x	**30**	
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANODN VARGAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/09/2021	**Lugar: CARTAGENITA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 19**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las resistencia a la fuerza de los deportistas

Objetivo Especifico: reconocer la diferenai que existe entre el futbol de salon y el de sala para no cometer errores en el juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. el grupo se dividira en dos y un lado se encontraran unos aros los deportistas deberan realizar un trabajo de trote y seguir la secuendcia de los platillos y cuando el pito suene una vez deberan correr a una intencidad de 85 % y cuando suene dos veces recuperaran.	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.se realizara un juego de velocidad y fuerza. Cada deportista tendra un numero par y uno impar deberan estar en la linea inicial realizando un trabajo de resistencia de fuerza y cuando diga par os pares deberan conrrer al circulo de la mitad el ultimo el llegar quedara eliminado		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1 JUEGO 5 VS 5	**x**	**x**		**30**	
2					
3					
4					
5					
5					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON VARGAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**	**Municipio: Facatativa**		**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas					**N° de deportistas: 19**			**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: desarrolllar la coordinacion del deportista								
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinaticas del deportista								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1	Fuerza	MAXIMA			
2. el deportistadebera reazlizar 3 boorpes al sonido del silbato, seguidamente deber correr hasta la linea lateral		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1 trabajo tactico 2-2		**x**		**30**	
2. juego 5 vs 5		**x**		**30**	
3.					
4.					
6.PONCHADOS divididos en dos grupos					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:

Firma formador

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**	**Municipio: Facatativa**		**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: Brandon Vargas					**N° de deportistas: 19**			**Edades:9 a 12 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: desarrollar la velocidad en los deportistas									
Objetivo Especifico: Fortalecer la velocidad maxima para un mejor rendimiento.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**25 platillos**
1, realizar resistenia por 30 seg de: posicion de sentadilla, abdominal y tabla	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. en grupos de 5 reazlizaremos relevos en 5 estaciones	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1 Jugo 5 vs 5	**x**			**20**	**balon por parejas un total de 10 balones**
2. JUEGO DE PONCHADOS CON EL PIE			X	**20**	
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**		**Municipio: Facatativa**		**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas						**N° de deportistas: 19**			**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA VELOCIDAD DEL DEPORTISTA									
Objetivo Especifico: REAZLIZAR TRABAJOS DE VELOCIDAD CON Y SIN OBJETOS									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1 realizar abdomi nlaes y sentadillas con el balon entre las piernas	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 Conducir el balon con borde interno de manera lateral de extremo a extremo.		Desplazamiento	**X**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 SALTOS COMO RANA IDA Y VUELTA		X	15
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS D			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.conduccion de balon, en zigzag ida y vuelta depues tendar que realizar, pase al compañero	**x**			**20**	
2.JUEGO 5 VS 5	**X**		X	**20**	
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON VARGAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**		**Municipio: Facatativa**		**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Brandon Vargas						**N° de deportistas: 19**			**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: perfeccionar la conducion de balon									
Objetivo Especifico: mejorar la conducion con planta del pie									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular		Movilidad Articular	**x**	5	
3.		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 SALTOS coon una pierna ida y vuelta 3 veces		X	20
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. Reglametacion del futbol de salon		x	20
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.conduccion de balon hacia atrás y adelante usando planta del pie ambos pies	**x**			**30**	
2.JUEGO 5 VS 5	**X**		X	**20**	
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON VARGAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 19**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la tecnica de pateo al arco

Objetivo Especifico: REAZLIZAR TRABAJOS DE VELOCIDAD

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. pase al pivot el cual estara en la mitad, controlar le pase y patear al arco.		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 SALTOS COMO CANGURO IDA Y VUELTA		X	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS D			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.conduccion de balon en zigzag y pateo al arco	**x**			**30**	
2.JUEGO 5 VS 5	**X**		X	**30**	
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON VARGAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 19**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: realizar envento recreativo con los deportistas						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 SALTOS COMO CANGURO IDA Y VUELTA		X	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS D			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. se realizan juego deportivos de 5 vs 5 entre los	**x**		X	**75**	
2 se realiza un compartir en la mitad de la cancha			X	**15**	
3			X		
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON VARGAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/08/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**	**Municipio: Facatativa**		**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Brandon Vargas					**N° de deportistas: 19**			**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: desarrollar en trabajo tactico en el deporte								
Objetivo Especifico: REAZLIZAR TRABAJOS DE VELOCIDAD CON Y SIN OBJETOS								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 SALTOS COMO CANGURO IDA Y VUELTA		X	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS D			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.trabajo tactico ofensivo 2-2	**x**			**30**	
2.trabajo tactico de marca	**X**		X	**30**	
3. juego 5 vs 5				**30**	
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON VARGAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**		**Municipio: Facatativa**		**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Brandon Vargas						**N° de deportistas: 19**			**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA FUERZA DEL TREN INFERIOR									
Objetivo Especifico: DESARROLAR LA FUERZA EXPLOCIBA DEL DEPORTISTA									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular		Movilidad Articular	**x**	5	
3.		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Realizar 20 sntadillas a 90 grados y depues reazlziar velocidad hata linea final	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2. reazlizar 10 borppes y desplazarce de manera lateral hata linea final		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS D			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.conduccion de balon con borde extreno hacia adelante	**x**			**20**	
2.JUEGO 5 VS 5	**X**		X	**20**	
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON VARGAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 19**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LA VELOCIDAD DEL DEPORTISTA						
Objetivo Especifico: REAZLIZAR TRABAJOS DE VELOCIDAD CON Y SIN OBJETOS						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	COPERACIÒN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1 EL DEPORTSTA DEBERA RESISTIR 20 SEGUNDOS EN POSISCION DE SENTADILLA, SENTADOS CON LAS PIERNAS A 90 GRADOS Y EN TABLA 3 REPETICIONES	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
Desplazamiento de platillo a platillo en velocida de forma frontal y laterar primero sin balon y despues conduciendo el balon.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 SALTOS COMO CANGURO IDA Y VUELTA		X	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS D			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.LOS DEPORTISTAS SE DIVIDIRAN EN DOS GRUPOS, DEBERAN JUGAR PONCHADOS DESDE SU AREA	**x**			**20**	
2.JUEGO 5 VS 5	**X**		X	**20**	
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON VARGAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2021**	**Lugar: CARTAGENITA**		**Municipio: Facatativa**		**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Brandon Vargas						**N° de deportistas: 19**			**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA VELOCIDAD DEL DEPORTISTA									
Objetivo Especifico: REAZLIZAR TRABAJOS DE VELOCIDAD CON Y SIN OBJETOS									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1	Fuerza	MAXIMA	**X**		
2		Explosiva			
3. los deportistas deberan trotar y correr según la indicacion del profe, si suena el silbato una vez trotan si suena dos veces corren	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS D					
11.					
12					
13.					
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.Realizar trabajo defensivo con un jugador menos (3 vs 2, 2 vs1)	**x**			**30**	
2.JUEGO 5 VS 5	**X**		X	**20**	
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON VARGAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/09/2021**	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 19**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrollar la tecnoca de pase con borde interno y el contro con planta del pie						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): nevilo tecnico						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 25 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar conduccion de balon de forma frontal usando la planta del pie y de formar lateral usando el borde interno, despues con borde externo			X	**30**	
juego 5 vs 5			x	**30**	
3. en parejas deberan conducir el balos en zizag por tres platillos y hacer pase al compañero para que realice el mismo trabajo			x	**30**	
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/09/2021	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 19**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: desarrolllar la resistencia a la fuerza del tren inferior					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): nevilo tecnico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. los deportistas deberan estar en posicion de flexion de brazo con lo brazos deberan estar a 90 grados , deberan estar por 15 seg luego por 20 y terminar con 25 segundos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 se realizara un juego de captura la bandera, donde cada equipo tendra un balon y solo el deportista que tenga el balon poldra robar la bandera del otro equipo	**x**			**30**	
2. juego 6 vs 5			x	**30**	
3					
4.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/09/2021**	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: mejorar el gesto tecnicode carrera en los deportista para un mejor rendimiento en el juego						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Platillos**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.realziar zigzag en velocidas, realziar pase en la mitad dee la cancha y correr hasta linea final dos veces seguidas	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.los deportistas estaran realizando una actividad dada por el profesor (saltos, acostados etc) al escuchar el silbato debera corre en velocidad ida y vuelta		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. PARTIDO 5 VS 5				**30**	
2.					
3.					
4.					
6.PONCHADOS					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/09/2021**	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: desarrollar la tactica defensiva durante el juego

Objetivo Especifico: mejrar el control e balon con plata y el pase con borde interno

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la tactica en zona defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 CARRER , RODAR					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO					
11.					
12					
13.					
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Se les plicara a los deportistas como deben pararsen en el campo de juego durante un saquie inicial del equipo contrario y a quien deben marcar según su posicion		**x**		**30**	
2.Se les plicara a los deportistas como deben pararsen en el campo de juego durante un saquie inicial del equipo contrario y a quien deben marcar según su posicion		**x**		**30**	
3. juego 5 vs 5			x	**30**	
4.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/98/2021	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Mejorar la fuerza del deportista por medio diversos ejercicios

Objetivo Especifico: desarrollar la fuerza maxima en los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. circuito 1. borppes, 2. saltgo con rodilla al pecho, 3. flexion de brazo, 4. sentadillas. Se debra realizar el ejercicio por 40 segundos 3 veces.	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2. el deportista debera reazlizar resiistencia en posicion de tabla cunado suene el silvato debra corres hasta la mitad de la cancha y patear		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Los deportistas deberan realizar en parejas trabajo de pase con borde interno y control con planta del pie mientras se desplazan por la cancha de juego	**x**			**20**	
2. juego 5 vs 5			x	**20**	
3.					
4.					
5.al trompo , golosa , yermis					
6.PONCHADOS					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/09/2021**	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Mejorar el dominio de balon y pateo al arco para una mejor eficacia						
Objetivo Especifico: reazlizar trabajo de control y pase en parejas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar en control de balon						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.reazlizar ida y vuelta de linea inicial a linea final trotando y luego a maxmima velocidad	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.se realizara un juego de balon mano con unos objetos serca a la porteria donde los deportistas deberan llegar a este sitio para poder anotar un gol	**x**			**20**	**on por parejas para un total de 10 balo**
2.el deportista debera realizar dominio con usando ambas piernas la dominante y no tominate, luego debera usar la parte superior de las piernas para contunuar con el domio.	**x**			**20**	
3.juego 5vs 5	**x**			**20**	
4.					
6.PONCHADOS					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/09/2021**	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Mejorar la tactica defensiva durante el juego						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

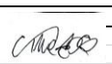
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balon por desporista**
1	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7	Adaptación		x	20	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 CARRER , RODAR					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO					
11.					
12					
13.					
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**balones por parejas**
1.Se les plicara a los deportistas como deben pararsen en el campo de juego durante un saquie de esquina del equipo contrario y a quien deben marcar según su posicion y como lo deben marcar	**x**			**30**	
2.Los deportistas deberan seguir trabajando como deben pararsen en el campo de juego durante un saque lateral del equipo contrario y a quien deben marcar según su posicion	**x**			**30**	
3. Juego 6 vs 6			X	**20**	
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2021	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: desarrollar la velocidad del deportista mediante diferente ejercicios					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.El deportista debera realizar velocidad lateralmente,adelante y atras		Desplazamiento	**x**	20	
7. En parejas al escuchhar el silbato deberan correr hasta linea final		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

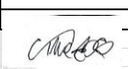
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los deportista deberan realizar conduccion de balon con borde interno, externo y planta del pie por toda la cancha, luego debera realizar dominio de balon				**20**	
2. Juego 5 vs 5	**x**			**20**	
3					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2021**	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: realizar envento recreativo con los deportistas						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 SALTOS COMO CANGURO IDA Y VUELTA		X	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizan juego deportivos de 5 vs 5 entre los deportistas,	**x**		X	**75**	
2 se realiza un compartir en la mitad de la cancha			X	**15**	
3			X		
4.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/08/2021**	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas				**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: desarrollar la resistecia aerobica del deportista

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. el deportist debera reazlizar saltos como rana de extemo a extremo y depues debera trotar hata linea final y por ultivo en velocida devolverce a donde icinio	Resistencia	Aerobica	**x**	25	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.video tactico		x	15
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

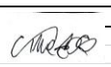
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.El grupo se dividria en 2, cada equipo tendra 6 platillos donde deberan conducir el balon y hacer pase al compañero el cual debera reazlizar un control dirigido con planta del pie y posterior mente reazlizar el pase	**x**			**25**	
2, juego 5 vs 5			X	**15**	
3					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/2021	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la coordinacion en los deportistas mediante circuitos

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Realizar coordinacion, en escalera coordinativa, posteriormente trotar en zigzag en los platillos y velocidad hasta linea final	Acoplamiento	**x**	25
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
6. reazlizar los trabajos coordinativos dados por eel prifesor según sea en la escalera o en la zona de los platillos	Orientación	x	25
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

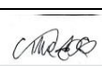
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. en parejas los deportistas realizaran saque de lateral al compañero el cual debera controlarlo con el muslo posterior mente hacer pase al compañero	**x**			**20**	
2. juego 5 vs 5	**x**			**20**	
3					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2021	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: desarrollar la tactica ofensiva dentro del campo de juego 2-2

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar tactica de ataque en contra golpe

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.se le explicara al deportista como deberan paranse dentro del campo de juego para la realizacio de la tactica ofensiva en un ataque con mas hombres ofensivos		**x**		**35**	
2.se le explicara al deportista como deberan paranse dentro del campo de juego para la realizacio de la tactica ofensiva en un ataque con menos hombres ofensivos		**x**		**35**	
juego 5vs 5	**x**			**20**	
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/09/2021	**Lugar:SANTA MARTHA**	**Municipio: Facatativa**	**Hora: 8 am**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Brandon Vargas			**N° de deportistas: 19**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: desarrollar la resistecia aerobica del deportista					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. el deportist debera reazlizar saltos con rodilla al pecho reazlizar velocidad hata la mitad de la cancha , realizar sentadilla con salto y velocidad hasta linea final	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO			
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.los deportistas deberan realizar dominio de balon en parejas.	**x**			**20**	
2. juego de jermis ponchando solo con el pie y pateando al tren inferior de los compaleros			x	**20**	
juego 5vs 5	**x**		x	**20**	
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			inculcar valores del mes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: FACATATIVA**					
LUGAR:				**la paz- cartagenita- santa martha- santa rita**		**PRACTICA:**		**FUTBOL DE SALON**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**			
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X		X		X			
			RESPONSABILIDAD								
			COMPAÑERISMO	X		X		X			
			JUSTICIA								
			COOPERACION								
			LEALTAD								
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD								
			OBEDIENCIA	X		X		X			
			AUTODISCIPLINA								
			PARTICIPACIÓN								
			PERSEVERANCIA								
			AUTODOMINIO	X		X		X			
			RECOMPENSA								
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X		X		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X			
			CALENTAMIENTO	X		X		X			
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X		X					
			RITMO			X		X			
			EQUILIBRIO								
			ORIENTACION								
			DIFERENCIACION								
			REACCIÓN	X				X			
			ADAPTACIÓN			X		X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X			
			VELOCIDAD	X				X			
			FLEXIBILIDAD								
			RESISTENCIA			X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X					
			PATEO			X		X			
			CONTROL					X			
			CONDUCCION								
		ELEMENTOS TACTÍCOS									
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					X			
			JUEGOS TRADICIONALES								
			ACTIVIDADES ARTISTICAS								
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X		X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
MAYO				
JUNIO				
JULIO		Instituto de deporte y recracion de Facatativa	26/07/2021 al 30/07/2021	Realizar la presentacion del apoyo en la escuela de formacion del deporte de futbol de salon
AGOSTO		Instituto de deporte y recracion de Facatativa	1/08/2021 al 200/08/2021	Se logra cobertura minima de deportitas en la escuela de formacion para un total de 45 deportistas sumando las tres categorias las cuales se divide de la siguiente manera: iniciacion un total de 7 deportistas fundamentacion un total de 19 deportitas entres ellos 2 deportistas feminino y en perfecionamiento un total de 19 deportistas para un total de 45.
SEPTIEMBRE		Instituto de deporte y recracion de Facatativa	1/09/2021 al 30/09/2021	Realice el evento deportivo en los diferentes sectores de trabajo, logrando la participación de todos los deportistas inscritos a la escuela de formación, se nota un trabajo compañerita y competitivo entre ellos.
OCTUBRE				
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		Facatativa		
NOMBRE DEL FORMADOR		Brandon Smith Vargas Pinzón		



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
7 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
8 AÑOS	3	0	4	0	0	0									3
9 AÑOS	3	0	3	0	0	0			0						3
10 AÑOS	4	1	4	0	1	0									5
11 AÑOS	5	0	5	0	0	0			0						5
12 AÑOS	6	1	5	0	1	0									7
13 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
14 AÑOS	4	0	4	0	0	0			0						4
15 AÑOS	6	0	6	0	0	0			0						6
16 AÑOS	4	0	4	0	0	0									4
17 AÑOS	2	0	2	0	0	0									2
TOTALES	43	2	43	0	2	0									45
				45											

GRUPOS	HOMBRES	MUJERES
INICIACION	7	0
FUNDAMENTACION	17	2
TO	19	0
TOTAL	43	2
TOTAL	45	

ACTIVIDAD:	FUTBOL DE SALON	FECHA:	[illegible]
MUNICIPIO:	FACATATIVA	PROGRAMA O COMPONENTE:	futbol de salon
RESPONSABLE:	BRANDON SMITH VARGAS		

	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	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Dilan Calderon	x				x									x						x	N/A	3136400849	N/A	N/A
2	Yermi Mathias Calderon	x				x									x						x	N/A	3136400849	N/A	N/A
3	Kenned Santos					x									x						x	N/A	3138320095	N/A	N/A
4	Heider Rincon	x				x									x						x	N/A	N/A	N/A	N/A
5	Erick Martinez	x				x									x						x	N/A	3204837237	N/A	N/A
6	Sebastian Martinez	x				x									x						x	N/A	N/A	N/A	N/A
7																									
8																									
9																									

MUNICIPIO: FACATATIVA
RESPONSABLE: BRANDON SMITH VARGAS
PROGRAMA O COMPONENTE: FUTBOL DE SALON

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO		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	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitivo	Sensorial	Sí	No				
1	HELLEN CASTILLA		x				x								x						x	N/A	3142727634	N/A	N/A
2	ESTEBAN BERNAL	x				x									x						x	N/A	3113590717	N/A	N/A
3	SAMUEL PEREZ	x				x									x						x	N/A	3193312864	N/A	N/A
4	HIDAYAN SALINAS		x			x									x						x	N/A	3202029875	N/A	N/A
5	ALEJANDRO MENDOZA	x					x								x						x	N/A	3196788256	N/A	N/A
6	NICOL VARGAS	x				x									x						x	N/A	3208376763	N/A	N/A
7	DUVAN HERNANDEZ	x					x								x						x	N/A	3112880044	N/A	N/A
8	Dorian Vega Triana	x				x									x						x	N/A	3224240319	N/A	N/A
9	Alex David Rada Díaz	x					x								x						x	N/A	3126011450	N/A	N/A
10	Aron Helduvier	x				x									x						x	N/A	3145897375	N/A	N/A
11	Frederick Obando	x				x									x						x	N/A	3213844481	N/A	N/A
12	Daniel Cabrera	x					x								x						x	N/A	3204370937	N/A	N/A
13	Santiago Martínez	x				x									x						x	N/A	3115530651	N/A	N/A
14	Juan Estaban Flores	x					x								x						x	N/A	3123205906	N/A	N/A
15	Jhon angel mogollón	x				x									x						x	N/A	3108792981	N/A	N/A
16	Dilan Trujillo Perez	x				x									x						x	N/A	3108796119	N/A	N/A
17	Heider Girón Peña	x				x									x						x	N/A	3213328125	N/A	N/A
18	Jhonathan Andrés Ortiz Olaya	x				x									x						x	N/A	3007594870	N/A	N/A
19	Samuel Felipe Sarmiento	x				x									x						x	N/A	3213222290	N/A	N/A
20	Kenned santos	x				x									x						x	N/A	313 8320095	N/A	N/A

Lista Asistencia | Lista Asistencia (2) | Lista Asistencia (3)

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD:	Futbol de salon	FECHA:	[illegible]
MUNICIPIO:	FACATATIVA	PROGRAMA O COMPONENTE:	FUTBOL DE SALON
RESPONSABLE:	BRANDON SMITH VARGAS		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO		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	Indígena	Ninguna	Otra	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Samuel Esteban Malaver Mayorga	X					X								X						X	N/A	3144264228	N/A	N/A
2	Zaiver Daniel Malaver Mayorga	X					X								X						X	N/A	3144264228	N/A	N/A
3	Andrés Felipe Colorado Castañeda	X					X								X						X	N/A	3224394482	N/A	N/A
4	Iker Camacho susa	X					X								X						X	N/A	3123833705	N/A	N/A
5	Jefferson Camargo Ortiz	X					X								X						X	N/A	3135556464	N/A	N/A
6	Eduar Rey Rodríguez	X					X								X						X	N/A	3118498089	N/A	N/A
7	Johan Mateo Rodríguez Rodríguez	X					X								X						X	N/A	3118321673	N/A	N/A
8	Ronal Andrés Pérez Castro	X					X								X						X	N/A	3104849061	N/A	N/A
9	José David Prieto Meza	X					X								X						X	N/A	3221459827	N/A	N/A
10	Eyder Getial	X					X								X						X	N/A	3224108316	N/A	N/A
11	Kevin Quadros	X					X								X						X	N/A	3214404842	N/A	N/A
12	Steven Villareal	X					X								X						X	N/A	3002816416	N/A	N/A
13	Brandon Ramos	X					X								X						X	N/A	3142368906	N/A	N/A
14	Johan Huertas	X					X								X						X	N/A	3202685910	N/A	N/A
15	Andres Fernandez	X					X								X						X	N/A	3193450972	N/A	N/A
16	Jeronimo Bernal	X					X								X						X	N/A	3204580643	N/A	N/A
17	Jose Delgado	X					X								X						X	N/A	N/A	N/A	N/A
18	Santiago Salinas	X					X								X						X	N/A	N/A	N/A	N/A
19	Adrian Avila	X					X								X						X	N/A	N/A	N/A	N/A

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

CERTIFICA:

Que el señor **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** identificado con **C.C. Nº 1.073.245.071** de Mosquera, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **FUTBOL DE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de SEPTIEMBRE de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Para constancia se expide el dia 1 del mes de OCTUBRE de 2021, en la ciudad de Facatativá.

Nelson Enrique Rodriguez Garcia

NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA
Sub Dirección técnica I.D.R.F.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**	
No DE CONTRATO	**711**	
MUNICIPIO	**FACATATIVA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**FACATATIVA**	**MES: AGOSTO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1 Trabajo de compartir día evento recreativo  **PERFECCIONAMIENTO**	ACTIVIDAD 2 Evento recreativo mini torneo ¿.  **PERFECCIONAMIENTO**
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
Trabajo de fuerza tren inferior, usando las gradas de la placa deportiva.  **PERFECCIONAMIENTO**	Trabajo en parejas, velocidad y conducción de balón.  **PERFECCIONAMIENTO**
ACTIVIDAD 5	ACTIVIDAD 6

Trabajo de compartir día evento recreativo  **FUNDAMENTACIÓN**	Evento recreativo mini torneo ¿.  **FUNDAMENTACIÓN**
ACTIVIDAD 7	ACTIVIDAD 8
Resistencia a la fuerza abdominal  **FUNDAMENTACIÓN**	Trabajo de fuerza tren inferior  **FUNDAMENTACIÓN**
ACTIVIDAD 9	ACTIVIDAD 10
ACTIVIDAD 1 Trabajo de compartir día evento recreativo  **INICIACIÓN**	ACTIVIDAD 2 Evento recreativo mini torneo ¿.  **INICIACIÓN**
ACTIVIDAD 11	ACTIVIDAD 12
Resistencia a la fuerza en posición de tabla  **INICIACIÓN**	Trabajo grupal de conducción de balón  **INICIACIÓN**