EVIDENCIAS CPS- 519 MES DE AGOSTO

FORMADOR: ELIANA MENDOZA

ACTIVIDAD 1. ANEXO ACTIVIDADES RELACIONADAS AL REPORTE EN EL CUERPO DEL INFORME MENSUAL DEL MES EN LAS CUALES SE RESALTA LOS PROCESOS DE CONVOCATORIA Y DILIGENCIAS PARA LA CONSECUCION DE LOS TRES GRUPOS QUE REQUEIRE EL CONTRATO.

INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO
1	Miguel Tellez	3133839322
2	Johan Contreras	3124110405
3	Tomas Gonzalez	3124110405
4	Sofia Beltran Urrea	3133946860
5	Nicoll Castellanos	3227553232
6	Sharon Clavijo	3222165802
7	Andres Osorio	3107615808
8	Joel Triviño	3208564806
9	Sofia Tapia	3209261333
10	Andres Garcia	3132763259
11	Sarita leiva	3123387428
12	Adrian Monroy	3126189316
13	Nahiovi Moreno	3115411752
14	Miller Osorio	3132668886
15	Maria Tapia	3209261333
16	Orlando Torres	3202052648
17	Juan Triviño	3208564806
18	Johan Vargas	3214128266
19	Gabriel Cortes	3229084950
20	Valery Diaz	3132037311
21	Alfonso Forigua	3124922376
22	Enrique Herrera	3007100179
23	Sebastian Ortiz	3228951383
24	Juan Sanchez	3107548083
25	Miguel Tapia	3209261333
26	Yorlan Herrera	3007100179
27	Santiago Valencia	3108827340
28	Dilan Castañeda	
29	Leydi Jaramillo	
30	Yurley Ramirez	
31	Tatiana Lopez	
32	Valery Ramirez	
33	Maira Bojaca	
34	Lincon Cortes	
35	Sofia Molina	
36	Luis Hernadez	
37	Andrea Muñoz	
38	Karen Bojaca	
39	Mauricio Acosta	
40	Danna Suarez	
41	Sofia Contreras	
42	Zaray Rodriguez	
43	Estephania Gonzalez	
44	Diego Gonzalez	
45	Maria Jose Moreno	

FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1
1	esteban gonzales	3212385116	1
2	Santiago Quiroga	3213981934	1
3	Johan Moreno	3228407316	1
4	David Gomez	3228056519	
5	Johan Macias		
6	David Tellez		
7	David Contreras		
8	Mariana Zipaquira		
9	Luisa Bojaca		
10	Karen Gonzalez		
11	Nathalia Molina		
12	Yuliana Rodriguez		
13	Edwar Navarro		
14	Nicol Muños		
15			

PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1
1	Johan Moreno Quiroga	3213981934	1
2	Alejandro Moreno Qu	3213981934	1
3	Santiago Munar	3212475655	1
4	Carola Contreras		1
5	Brenda Conde		1
6	Eduardo Beltran		1
7			

ACTIVIDAD 2. ANEXO PLAN DE TRABAJO- PLAN PEDAGOGICO, MALLAS CURRICULARES, HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTOP CORRESPONDIENTES A LA EXIGENCIA DE LA OBLIGACION Y LO REPORTADO EN EL INFORME DEL MES.

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA
MUNICIPIO: CHAGUANI
NOMBRE DEL FORMADOR: ELIANA MENDOZA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 3:30 PM	GRUPO		iniciacion						
	SEDE DE TRABAJO		campoalgre	la carolina	melgas				
3:30 PM A 5:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO		campoalgre	la carolina	melgas				
5:00 PM A 6:30 PM	GRUPO	perfecciona miento	perfecciona miento	perfeccionamien to	perfecciona miento				
	SEDE DE TRABAO	polonia	campoalgre	la carolina	melgas				
9:00 A.M a 10:30 A.M	GRUPO				union				
	SEDE DE TRABAJO				campoalegre				
2:00 PM A 6:00 PM	GRUPO						mayores		
	SEDE DE TRABAJO						san agustin		
2:00 PM A 6:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 PM A 6:00 PM	GRUPO						mayores		
	SEDE DE TRABAJO						melgas		
2:00 PM A 6:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 11:00 AM	GRUPO						INTEGRACION		
	SEDE DE TRABAJO						POLONIA		
2:00 PM A 6:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			ELIANA MENDOZA						

PLAN PEDAGOGICO

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL SALA DE LA PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO

Introducción

El futbol sala es un deporte que permite desarrollar una serie de habilidades motrices y cognitivas fundamentales en el ser humano, que pueden ser adaptadas a niños, niñas, adolescentes y jóvenes de edades entre los 6 y 17 años, permitiéndole así a esta disciplina deportiva convertirse en una alternativa y una herramienta para la enseñanza y estimulación del desarrollo motor. Se debe propiciar espacios y actividades para el aprovechamiento del tiempo libre que permitan el desarrollo, no solo con actividades lúdicas sino con programas planeados y direccionados hacia las necesidades, capacidades y habilidades que niños, niñas, adolescentes y jóvenes requieran en su aprendizaje.

Con esta actividad se pretende recopilar los conocimientos dirigidos a la preparación física en futbolistas de las categorías de los 6 a 17 años. En la preparación de cualquier deportista y especial el futbolista requiere un trabajo de fuerza que es la base para poder soportar las cargas en sus músculos, proporcionada por las exigencias del futbol sala actual. Muchas investigaciones han tratado de proponer entrenamientos para poder suplir las necesidades requeridas en el futbol sala, mejorando métodos de trabajo en la cualidad de fuerza, y es aquí donde radican la mayoría de interrogantes por lo que se debe hacer o no hacer en el trabajo, la cantidad de carga y su intensidad. El futbol sala actual cada vez se hace más fuerte.

JUSTIFICACIÓN

La formación en cualquier disciplina deportiva establece una relación entre la educación y el deporte como componentes esenciales de la educación deportiva, se quiere generar y crear oportunidades de participación en procesos deportivos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento aprovechando el tiempo libre de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y que puedan adquirir a través de esta disciplina deportiva el crecimiento personal de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses de cada ser, por esta razón nos vemos en la necesidad de proponer un trabajo de tipo monográfico en donde se desarrolle la fuerza, enfatizada de la fuerza rápida en la categoría de los 6 a 17 años. Respetando los procesos de madurez y los principios del entrenamiento deportivo.

MARCO LEGAL

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

Este marco legal es el siguiente:

- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte."

- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación "establece normas generales para regular el Servicio Público de la **Educación** que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad."

- Decreto 2845 de 1984 "Por el cual se dictan normas para el ordenamiento del deporte, la educación física y la recreación."

- Decreto 2225 de 1985 "Por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto 2845 de 1984 y se dictan disposiciones sobre la participación de niños en eventos deportivos y recreativos."

- Resolución 001909 de 1991 "Por la cual se reglamenta el proyecto de ESCUELAS DE FORMACION."

OBJETIVO GENERAL

Promover e incentivar la participación de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento con la escuela de formación deportiva de futbol sala como uno de los deportes fundamentales en el aprovechamiento del tiempo libre y la formación integral del ser humano buscando una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover el futbol sala a los niños, niñas, jóvenes y adolescentes como parte de la escuela de formación deportiva.

- Caracterizar el tipo de trabajo en las categorías de los 6 a 17 años.

- Fomentar en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes a las buenas prácticas deportivas a través del futbol sala.

- Respetar el ritmo de aprendizaje de cada niño permitiéndole libertad en la construcción de su propio conocimiento.

- Adaptar los espacios para los deportistas de edades entre los 6 y 17 años, con los elementos básicos propios del futbol sala.

- Brindar un espacio de formación y recreación de los valores tanto en padres e hijos.

- Aprovechar y dar buen uso de los implementos que el municipio y el Departamento nos ofrece para la práctica deportiva.

- Enseñar a tener sentido de pertenecía y cuidar todo a nuestro alrededor

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Las Escuelas de Formación Deportivas están dirigidas a niños, niñas, adolescentes y jóvenes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INFANCIA (6 a 11 AÑOS)	**14**	**15**
ADOLESCENTES (12 a 14 AÑOS)	**11**	**10**
JOVENES (15 a 17 AÑOS)	**14**	**14**
TOTAL	**39**	**39**

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II
REFORZAMIENTO MOTOR	50%	15%
FUNDAMENTACION GLOBAL	30%	40%
FUNDAMENTACION TECNICA	15%	40%
FUNDAMENTACION TACTICA	5%	25%
PREPARACION FISICA	8%	15%
PREPARACION TEORICA	5%	10%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%
COMPETENCIA	5%	10%
ROTACION	21%	13%
PREPARACION PSICOLOGICA	5%	5%

NIVEL I

1. **INICIACION AL FUTBOL SALA**

   - La cancha
   - La pelota
   - La portería

   Objetivos: Adquirir patrones motores básicos.
   Se trata de acrecentar la experiencia motriz de forma muy generalizada y globalizada.
   Etapa: Aplicación de las habilidades genérica en el juego deportivo. Utiliza el deporte como medio para desarrollar habilidades básicas.

NIVEL II

2. FORMACION BASICA Y FUNDAMENTACION

Fundamentación Básica

Tipos de golpes:	Sesiones 1- 6
Posición en la cancha	Sesiones 1- 12
Saque de lateral	Sesiones 1-6
Saque de esquina	Sesiones 1-6
Saque corto	Sesiones 1-6
Saque largo	Sesiones 1-6
Técnicas de golpe de derecha e izquierda	Sesiones 1-10
El pase, la recepción la forma más compleja y agresiva del juego	Sesiones 1-10.
Juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y reacción	Sesiones 1-16.
Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido	Sesiones 1-16.

Objetivo:
Contacto con las prácticas fundamentales deportiva: Iniciar en el desarrollo de habilidades específicas. Trabajo en equipo

Fundamentación Técnica

• Práctica de pateo de derecha e izquierda	Sesiones 1-16
• Práctica de saque dirigidos	Sesiones 1- 16.
• Pateo, velocidad dados a la pelota	Sesiones 1-16
• Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores	Sesiones 1-20

Objetivos:

- Preparar al niño en una especialidad deportiva que se supone será la definitiva.
- Preparación orgánica y funcional general que permita soportar en el futuro cargas de entrenamiento.
- Preparación física general especifica.

- Desarrollo técnico especifico aplicado a la especialidad. Desarrollo táctico.

- Mejorar la técnica y la táctica del deportista y la destreza a la hora del juego

INICIACION DEPORTIVA.

OBJETIVO GENERAL

- Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y habilidad deportiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes.

- Desarrollar cualidades físicas, la socialización, la comprensión y la creatividad de cada participante.

- Dar a los participantes una alternativa para el mejor aprovechamiento del tiempo libre.

- Desarrollar sus aptitudes psicomotoras a deportes individuales y en conjunto, como lo es el desarrollo del baloncesto, futbol y natación.

UNIDAD TEMATICA: MEDIOS A UTILIZAR

- Conocimiento de las partes del cuerpo y sus movimientos posibles
- Espacio tiempo
- Ritmo y movimiento

6 a 7 años

• Trabajos por parejas y en grupos, persecución	Sesiones 1-20.
• Carreras de habilidad	Sesiones 1-15.
• Ejercicios libres	sesiones 1-24
• Agilidad y destreza	Sesiones 1-19.
• Carreras de obstáculos	sesiones 1- 30
• Ejercitación de técnicas básicas	sesiones 1-25
• Festivales con otros equipos	

8 a 10 años

• Trabajos por parejas, tríos, cuartetos, grupos	Sesiones 1-9.
• Carreras de habilidad:	Sesiones 1-12.
• Ejercicios libres, construidos o técnicos:	Sesiones 1-15.
• Agilidad y destrezas:	Sesiones 1-10.
• Competición por parejas y en grupos:	Sesiones 1-15.
• Carreras de obstáculos juegos de forma y ritmo	Sesiones 1-10.
• Trabajos individuales	Sesiones 1-15.
• Festivales	

UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN FÍSICA

Desarrollar las capacidades físicas básicas para el complemento en su desarrollo psicomotriz:	
• Equilibrio	1- 10 sesiones
• Coordinación	1-10 sesiones
• Velocidad:	1-10 sesiones
• Resistencia	1-10 sesiones
• Fuerza	1-5 sesiones

6 a 7 años

• Buena postura funcional	1-3 sesiones
• Sentido del equilibrio, flexibilidad.	1-3 sesiones
• Movilidad articular, coordinación, destrezas múltiples	1-50 sesiones
• Mejorar y desarrollar la velocidad de reacción	1-10 sesiones
• Actividades vigorosas enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio	1-30 sesiones
• Ejercicios de agilidad y destrezas:	1 -10 sesiones.

.

8 a 10 años

• Buena postura funcional	1-3 sesiones
• Sentido del equilibrio	1-3 sesiones
• Movilidad articular, flexibilidad, coordinación	1-50 sesiones
• Mejorar la resistencia orgánica, la fuerza de brazos y piernas	1-15 sesiones
• Mejorar la velocidad, calidad de velocidad, velocidad de reacción	1-15 sesiones
• Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permita alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio	1-30 sesiones
• Ejercicios de agilidad y destrezas	1-10 sesiones

UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN TÉCNICA

- Estimular al niño en el aprendizaje de los movimientos o gestos básicos a través del juego recreativo.
- Estimular y desarrollar los valores como el respeto, la tolerancia, el compromiso, la amistad, el compañerismo y el sentido de pertenencia en la comunidad.

6 a 7 años

- Dominio de la pelota o rebote del balón
- Conducción en línea recta o en zigzag.
- Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos
- Formas básicas de pases
- Lanzamiento al arco sobre carrera y sobre salto vertical y horizontal.

8 a 10 años

- Dominio de la pelota o rebote del balón
- Conducción en línea recta o en zigzag
- Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos.
- Formas básicas de pases.
- Lanzamientos al arco sobre carrera y sobre salto vertical y horizontal.

METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso.

La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.
Por ejemplo, si el medio permite al alumno un mayor grado de eficiencia en la coordinación ojo-mano por la ejercitación de juegos como baloncesto, voleibol y el mismo futbol sala, deberán efectuarse otras actividades que conlleven al desarrollo de diferentes habilidades como coordinación ojo-pie, equilibrio, resistencia, destreza, etc. esto implica planeación integrada de contenidos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO										
FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA NIVEL INICIACION	ACTIVIDADES	MESES	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
		PROMOCION								
		MOTRICIDAD								
		CAPACIDADES FISICAS								
		PARTE BASICA-DESTREZAS								
		PARTE TEORICA								
		DESARROLLO COGNITIVO								
		ACTIVIDAD RECREATIVA								

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Domina las formas básicas de movimiento (correr, saltar, caminar, lanzar.
- Mejora las habilidades locomotrices. (andar, galopar, deslizarse, esquivar, bajar, etc.)

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLA

A medida en que se alcanzan los objetivos propuestos, así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias.

FUNDAMENTACION

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II
REFORZAMIENTO MOTOR	30%	10%
FUNDAMENTACION GLOBAL	25%	30%
FUNDAMENTACION TECNICA	10%	35%

FUNDAMENTACION TACTICA	5%	20%
PREPARACION FISICA	5%	15%
PREPARACION TEORICA	5%	10%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%
COMPETENCIA	5%	10%
ROTACION	21%	13%
PREPARACION PSICOLOGICA	5%	5%

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar técnicas sobre el futbol sala dirigidos a niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Realizar la preparación física general y calentamiento con ejercicios sencillos.

UNIDAD TEMÁTICA: **FUNDAMENTACIÓN BÁSICA**

• Tipos de agarre	sesiones 1-3
• Posición en la mesa	sesiones 1-3
• Conocimiento del correcto servicio	sesiones 1-20
• Técnicas de golpe de derecha e izquierda	sesiones 1-30
• Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido	sesiones 1-30

UNIDAD TEMÁTICA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

• Fundamentar a niños hacia el conocimiento de técnicas	sesiones 1- 50
• Práctica de los golpes de derecha e izquierda	sesiones 1-30
• Introducción a la técnica del corte de derecha e izquierda	sesiones 1-10
• Práctica de servicios dirigidos. Variedad de efectos	sesiones 1-20
• Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores	sesiones 1-20

METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO										
FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA NIVEL FUNDAMENTACION	ACTIVIDADES	MESES	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
		PROMOCION								
		MOTRICIDAD								
		CAPACIDADES FISICAS								
		PARTE BASICA-DESTREZAS								
		PARTE TEORICA								
		DESARROLLO COGNITIVO								
		ACTIVIDAD RECREATIVA								

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Asocia el desarrollo motriz a la fundamentación y práctica de otros deportes**.**
- Asocia la importancia del baloncesto, futbol y natación, con el desarrollo de la persona.

Reconoce fundamentos básicos del futbol sala aplicándolos a trabajos individuales y colectivos.

CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

La evaluación da información de retorno para la totalidad o parte del proceso, a fin de actuar con bases ciertas para el reajuste de todo o parte del él. Es de carácter formativo, cuando se refiere a aspectos calificables del proceso de enseñanza-aprendizaje, partiendo desde la fase inicial hasta la final, estimulando, orientando, diagnosticando, sus dificultades y ayudándole a orientar a fijar lo aprendido hasta el punto deseable. Ejemplo: método, motivación, autodominio y recursos.

Se lanzarán balones al evaluado para que ejecute un máximo de 4 goles cada uno.

- Ejecución técnica global (posición de espera, presa o preparación, colocación y posición de los pies, finalización del golpe).
- Precisión.

PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar tácticas sobre el futbol sala dirigidos a niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Realizar ejercicios sencillos con repeticiones para mejorar su rendimiento con las técnicas aprendidas.
- Estudio de las reglas del juego y de la reglamentación general.
- Repaso de técnicas básicas anteriores.

METODOLOGIA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación

del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO										
FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA NIVEL PERFECCIONAMIENTO	ACTIVIDADES	MESES	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBREE	DICIEMBRE
		PROMOCION								
		MOTRICIDAD								
		CAPACIDADES FISICAS								
		PARTE BASICA-DESTREZAS								
		PARTE TEORICA								
		DESARROLLO COGNITIVO								
		ACTIVIDAD RECREATIVA								

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Identifica tácticas y estrategias en la práctica del deporte de futbol sala.
- Identifica los procesos que desarrollan la práctica del futbol sala
- Desarrolla actividades no locomotrices (levantar, inclinarse, doblarse, equilibrarse, etc.)

CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

A medida en que se alcanzan los objetivos propuestos, así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias. Se realizarán por medio de test.

BIBLIOGRAFIA

- Ley General de Educación.
- https://www.google.com/search?q=resolucion+001909+de+1991&rlz=1C1CHB
- https://www.lexbase.co/lexdocs/decretos/1985/d2225de1985
- https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=96122

FORMADOR DEPORTIVO- ELIANA PATRICIA MENDOZA

MALLA CURRICULAR INICIACION



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL SALA	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	se adapta y aprende a nuevos conocimientos adquiridos teniendo abilidades sencillas en el futbol sala
						RITMO	desarrolla acciones motoras y cordinativas
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	realiza movimientos y cambios en tiempos determinados y con rapidez
						DIFERENCIACION	realiza actividades de ataque y defensa
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	se adapta con facilidad a cualquier situacion segun su entorno
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realiza buenos movimientos y sostiene una postura adecuada a la hora de caminar
						CORRER	realiza desplazamientos con buenos movimientos teniendo un equilibrio apropiado
						SALTAR	realiza saltos con ambos pies sobre obstaculos y en desplazamientos
						ATRAPAR	cordina los movimientos en el desplazamiento
						RODAR	realiza deplazamiento donde maneje toda la estructura corporal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	utiliza los moviientos a travez de un tiempo prolongado
						VELOCIDAD	utiliza los movimientos articulando un minimo esfuerzo
						MAXIMA	realiza movimientos duerante el desplazamiento de elementos
						EXPLOSIVA	realiza movimientos elevados en el menor tiempo posible
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrolla continuamente una actividad o un trabajo con un balance de oxigeno en el mayor tiempor posible.
						ANAEROBICA	realiza movimientos en cortos periodos de tiempos, con un consumo de oxigeno de manera rapida
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	adquiere destreza coordinativa con movimientos sencillos
						DE DESPLAZAMIENTO	mejora el desplazamiento atravez de carreras con obstaculos
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	efectua movimientos sencillos sin desplazamiento
						DINAMICA	efectua movimientos sencillos con desplazamiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	acelera y desacelera según la marcacion o ataque
						PROFUNDIDAD	genera espacios de reduccion de espacio en el campo de juego
						PRECISION	realiza lanzamientos de balon desde cualquier angulo
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	realiza desplazamientos cortos con rapidez
						PROFUNDIDAD	realiza desplazamiento en cualquier clase de superficie
						PRECISION	realiza desplazamiento combinando varios elementos
				3	SALTO	POTENCIA	realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caida
						PROFUNDIDAD	realiza saltos con y sin impulso
						PRECISION	realiza saltos con derecha e izquierda
				4	GOLPE	POTENCIA	desarrolla cambio de juego de pelota usando obstaculos
						PROFUNDIDAD	realiza cambios con la pelota usando pie izquierdo y derecho
						PRECISION	introduce balones ne cancha pequeña a determinada distancia y tiempo
						POTENCIA	desarrolla lanzamientos a porteria
				5	LANZAMIENTO	PROFUNDIDAD	utiliza balones medicinales para mejojar fuerza y potencia
						PRECISION	desrrolla habilidades de lamzamiento a porteria con obstaculos
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO Y ORIGEN	identifica el año y el origen del futbol sala como deporte nacional e internacional
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	identifica personajes que juegan profesionalmente tanto nacional o internacional
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	identifica la indumentaria para practicar el futbol sala
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	practica las normas basicas para el uso adecuado del campo de juego y de los implementos deportivos
						BIOSEGURIDAD	identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al campo de juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						IDENTIDAD PERSONAL	se identifica y acepta alos demas tal como son, tiene sentido de pertencia
						TRABAJO GRUPAL	se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta las opiniones de sus compañeros y aporta ideas nuevas
						HONESTIDAD	trabaja principios de verdad y justicia basados en el juego limpio
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	sabe que su comportamiento se basa en el repeto, la amistad y la solidaridad para generar una buena convivencia
						DISCIPLINA	se compromete al cumplimiento y llevar una buena disciplina para poder lograr las metas
						AMISTAD	aprende a ser compañerista
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	cuida su cuerpo para mantenerse saludable
						ALIMENTACIÓN	aprende a que una alimentacion saludable es importante para poder tener un buen rendimiento
						PRESENTACION PERSONAL	aprende que debetener una buena presentacion personal, tanto en aseo como en vestimenta
						DESCANSO Y SUEÑO	aprende que cuando la mente y el cuerpo estan descansados puede dar un buen rendimiento a la hora de entrenar o jugar
						EJERCICIO FISICO	reconoce que la actividad fisica es importante para llevar una vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	comprende que se debe llevar un compromiso honesto para incremetar seguridad en si mismo y en los demas
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprene que cada vez debe superar las metas y que para lograrlo debe esforzarse cada dia mas
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	aprende que la concentracion es unfactor decisivo en cualquier activida deportiva tanto individual como grupal
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	aprende a trabajar en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ESPALDAS PEGADAS	con esta dinamica se fomenta el trabajo en equipo, aprendiendo a que uniendo esfuerzos se puede lograr grandes cosas
						EL ESPEJO	esta dinamica sirve para mejorar la confianza y demas ayudarles a reflexionar sobres sus emociones
						NUDO HUMANO	esta dinamica es para fomentar la buena comunicación y el trabajo en equipo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO DEL PAÑUELO	con esta actividad se aprende a tener consentracion y veloci
						LA SOGA O CUERDA	esta actividad sirve para tener buen trabajo en equipo
						LAS DIFERENCIAS	esta dinamica les enseñ a tener buena concentracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COMPETENCIA GRUPAL	participan en las actividades a realizar con el fin de trabajar en equipo
						CINCO ESTACIONES	aprenden a tener concentracion y rapidez
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUNIO	participa en el primer festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahí en la escuela de
						AGOSTO	participa en el segundo festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que hay en la escuela de
						SEPTIEMBRE	participa en el tercerr festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahí en la escuela de
						NOVIEMBRE	participa en el cuarto festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahí en la escuela de futbol

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL SALA	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	se adapta y aprende a nuevos conocimientos adquiridos teniendo abilidades sencillas en el futbol sala
						RITMO	desarrolla acciones motoras y cordinativas
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	realiza movimientos y cambios en tiempos determinados y con rapidez
						DIFERENCIACION	realiza actividades de ataque y defensa
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	se adapta con facilidad a cualquier situacion segun su entorno
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realiza buenos movimientos y sostiene una postura adecuada a la hora de caminar
						CORRER	realiza desplazamientos con buenos movimientos teniendo un equilibrio apropiado
						SALTAR	realiza saltos con ambos pies sobre obstaculos y en desplazamientos
						ATRAPAR	cordina los movimientos en el desplazamiento
						RODAR	realiza deplazamiento donde maneje toda la estructura corporal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	utiliza los moviientos a travez de un tiempo prolongado
						VELOCIDAD	utiliza los movimientos articulando un minimo esfuerzo
						MAXIMA	realiza movimientos duerante el desplazamiento de elementos
						EXPLOSIVA	realiza movimientos elevados en el menor tiempo posible
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrolla continuamente una actividad o un trabajo con un balance de oxigeno en el mayor tiempor posible.
						ANAEROBICA	realiza movimientos en cortos periodos de tiempos, con un consumo de oxigeno de manera rapida
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	adquiere destreza coordinativa con movimientos sencillos
						DE DESPLAZAMIENTO	mejora el desplazamiento atravez de carreras con obstaculos
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	efectua movimientos sencillos sin desplazamiento
						DINAMICA	efectua movimientos sencillos con desplazamiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	acelera y desacelera según la marcacion o ataque
						PROFUNDIDAD	genera espacios de reduccion de espacio en el campo de juego
						PRECISION	realiza lanzamientos de balon desde cualquier angulo
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	realiza desplazamientos cortos con rapidez
						PROFUNDIDAD	realiza desplazamiento en cualquier clase de superficie
						PRECISION	realiza desplazamiento combinando varios elementos
				3	SALTO	POTENCIA	realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caida
						PROFUNDIDAD	realiza saltos con y sin impulso
						PRECISION	realiza saltos con derecha e izquierda
				4	GOLPE	POTENCIA	desarrolla cambio de juego de pelota usando obstaculos
						PROFUNDIDAD	realiza cambios con la pelota usando pie izquierdo y derecho
						PRECISION	introduce balones ne cancha pequeña a determinada distancia y tiempo
						POTENCIA	desarrolla lanzamientos a porteria
				5	LANZAMIENTO	PROFUNDIDAD	utiliza balones medicinales para mejojar fuerza y potencia
						PRECISION	desrrolla habilidades de lamzamiento a porteria con obstaculos
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	reconoce el pais donde se remonta este deporte y el año y reconoce de que deportes salieron
						CREADOR	aprede el motivo y el nombre del creador del futbol sala
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	identifica personajes que juegan profesionalmente tanto nacional o internacional
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	identifica la indumentaria para practicar el futbol sala
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	practica las normas basicas para el uso adecuado del campo de juego y de los implementos deportivos
						BIOSEGURIDAD	identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al campo de juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						IDENTIDAD PERSONAL	se identifica y acepta alos demas tal como son, tiene sentido de pertencia
						TRABAJO GRUPAL	se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta las opiniones de sus compañeros y aporta ideas nuevas
						HONESTIDAD	trabaja principios de verdad y justicia basados en el juego limpio
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	sabe que su comportamiento se basa en el repeto, la amistad y la solidaridad para generar una buena
						DISCIPLINA	se compromete al cumplimiento y llevar una buena disciplina para poder lograr las metas
						AMISTAD	aprende a ser compañerista
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	cuida su cuerpo para mantenerse saludable
						ALIMENTACIÓN	aprende a que una alimentacion saludable es importante para poder tener un buen rendimiento
						PRESENTACION PERSONAL	aprende que debetener una buena presentacion personal, tanto en aseo como en vestimenta
						DESCANSO Y SUEÑO	aprende que cuando la mente y el cuerpo estan descansados puede dar un buen rendimiento a la hora de
						EJERCICIO FISICO	reconoce que la actividad fisica es importante para llevar una vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	comprende que se debe llevar un compromiso honesto para incremetar seguridad en si mismo y en los demas
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprene que cada vez debe superar las metas y que para lograrlo debe esforzarse cada dia mas
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	aprende que la concentracion es unfactor decisivo en cualquier activida deportiva tanto individual como grupal
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	aprende a trabajar en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ESPALDAS PEGADAS	con esta dinamica se fomenta el trabajo en equipo, aprendiendo a que uniendo esfuerzos se puede lograr grandes cosas
						EL ESPEJO	esta dinamica sirve para mejorar la confianza y demas ayudarles a reflexionar sobres sus emociones
						NUDO HUMANO	esta dinamica es para fomentar la buena comunicación y el trabajo en equipo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO DEL PAÑUELO	con esta actividad se aprende a tener consentracion y veloci
						LA SOGA O CUERDA	esta actividad sirve para tener buen trabajo en equipo
						LAS DIFERENCIAS	esta dinamica les enseñ a tener buena concentracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COMPETENCIA GRUPAL	participan en las actividades a realizar con el fin de trabajar en equipo
						CINCO ESTACIONES	aprenden a tener concentracion y rapidez
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUNIO	participa en el primer festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahí en la escuela de
						AGOSTO	participa en el segundo festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que hay en la escuela de
						SEPTIEMBRE	participa en el tercerr festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahí en la escuela de
						NOVIEMBRE	participa en el cuarto festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahí en la escuela de futbol

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI

MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	sabe e implementa nuevos conocimientos adquiridos teniendo abilidades en el futbol sala
						RITMO	desarrolla acciones motoras y cordinativas
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	realiza movimientos y cambios en tiempos determinados y con rapidez
						DIFERENCIACION	realiza actividades de ataque y defensa
						REACCIÓN	sabe diferenciar cada movimiento a la hora de un cambio de jugada
						ADAPTACIÓN	conoce cualquier situacion y se adapta en el entorno que se encuentre
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realiza buenos movimientos y sostiene una postura adecuada a la hora de caminar
						CORRER	realiza desplazamientos con buenos movimientos teniendo un equilibrio apropiado
						SALTAR	realiza saltos con ambos pies sobre obstaculos y en desplazamientos
						ATRAPAR	cordina los movimientos en el desplazamiento
						RODAR	realiza deplazamiento donde maneje toda la estructura corporal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	utiliza los moviientos a travez de un tiempo prolongado
						VELOCIDAD	utiliza los movimientos articulando un adecuado esfuerzo a su capacidad
						MAXIMA	realiza movimientos duerante el desplazamiento de elementos
						EXPLOSIVA	realiza movimientos elevados en el menor tiempo posible
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrolla continuamente una actividad o un trabajo con un balance de oxigeno en el mayor tiempor posible.
						ANAEROBICA	realiza movimientos en cortos periodos de tiempos, con un consumo de oxigeno de manera rapida
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	tienen destreza coordinativa con movimientos sencillos
						DE DESPLAZAMIENTO	tiene un buen desplazamiento atravez de carreras con obstaculos
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	ejecuta buenos movimientos sin desplazamiento
						DINAMICA	ejecuta buenos movimientos con desplazamiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	acelera y desacelera según la marcacion o ataque
						PROFUNDIDAD	genera espacios de reduccion de espacio en el campo de juego
						PRECISION	realiza lanzmientos de balon desde cualquier angulo
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	realiza desplazamientos cortos con rapidez
						PROFUNDIDAD	realiza desplazamiento en cualquier clase de superficie
						PRECISION	realiza desplazamiento combinando varios elementos
				3	SALTO	POTENCIA	realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caida
						PROFUNDIDAD	realiza saltos con y sin impulso
						PRECISION	realiza saltos con derecha e izquierda
				4	GOLPE	POTENCIA	desarrolla cambio de juego de pelota usando obstaculos
						PROFUNDIDAD	realiza cambios con la pelota usando pie izquierdo y derecho
						PRECISION	introduce balones en cancha pequeña a determinada distancia y tiempo
						POTENCIA	desarrolla lanzamientos a porteria
	PERFECCIONAMIENTO			5	LANZAMIENTO	PROFUNDIDAD	utiliza balones medicinales para mejorar fuerza y potencia
						PRECISION	desrrolla habilidades de lamzamiento a porteria con obstaculos
		TACTICO		1	SABER	REGLAS	conocer las reglas del juego
						SISTEMA	aplicar el sistema del juego
				2	PODER	ACCIONES	tiene acciones concretas y estimulos en cada entrenamiento
						CREATIVIDAD	tiene creatividad ante las situaciones de juego
				3	CAPACIDADES	DESARROLLA	desarrolla mejores tareas de entrenamiento
						ADAPTACION	se adapta mejor al objetivo del juego
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	reconoce el pais donde se remonta este deporte, el año y reconoce de que deportes salieron
						CREADOR	aprede el motivo y el nombre del creador del futbol sala
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	identifica personajes que juegan profesionalmente tanto nacional o internacional
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	identifica la indumentaria para practicar el futbol sala
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	practica las normas basicas para el uso adecuado del campo de juego y de los implementos deportivos
						BIOSEGURIDAD	identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al campo de juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						IDENTIDAD PERSONAL	se identifica y acepta alos demas tal como son, tiene sentido de pertencia
						TRABAJO GRUPAL	se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta las opiniones de sus compañeros y aporta ideas nuevas
						HONESTIDAD	trabaja principios de verdad y justicia basados en el juego limpio
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	sabe que su comportamiento se basa en el repeto, la amistad y la solidaridad para generar una buena convivencia
						DISCIPLINA	se compromete al cumplimiento y llevar una buena disciplina para poder lograr las metas
						AMISTAD	es compañerista y amigable
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	cuida su cuerpo para mantenerse saludable
						ALIMENTACIÓN	sabe que una alimentacion saludable es importante para poder tener un buen rendimiento
						PRESENTACION PERSONAL	sabe que debe tener una buena presentacion personal, tanto en aseo como en vestimenta
						DESCANSO Y SUEÑO	sabe que cuando la mente y el cuerpo estan descansados puede dar un buen rendimiento a la hora de entrenar o jugar
						EJERCICIO FISICO	sabe que la actividad fisica es importante para llevar una vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	comprende que se debe llevar un compromiso honesto para incremetar seguridad en si mismo y en los demas
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprende que cada vez debe superar las metas y que para lograrlo debe esforzarse cada dia mas
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	sabe que la concentracion es unfactor decisivo en cualquier activida deportiva tanto individual como grupal
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	sabe a trabajar en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ESPALDAS PEGADAS	con esta dinamica se fomenta el trabajo en equipo, aprendiendo a que uniendo esfuerzos se puede lograr
						EL ESPEJO	esta dinamica sirve para mejorar la confianza y demas ayudarles a reflexionar sobres sus emociones
						NUDO HUMANO	esta dinamica es para fomentar la buena comunicación y el trabajo en equipo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO DEL PAÑUELO	con esta actividad se aprende a tener consentracion y velocidad
						LA SOGA O CUERDA	esta actividad sirve para tener buen trabajo en equipo
						LAS DIFERENCIAS	esta dinamica les enseñ a tener buena concentracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COMPETENCIA GRUPAL	participan en las actividades a realizar con el fin de trabajar en equipo
						CINCO ESTACIONES	aprenden a tener concentracion y rapidez
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUNIO	participa en el primer festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahí en la escuela de
						AGOSTO	participa en el segundo festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que hay en la escuela de
						SEPTIEMBRE	participa en el tercerr festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahí en la escuela de
						NOVIEMBRE	participa en el cuarto festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahí en la escuela de futbol

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI

ACTIVIDAD 3. ANEXO CUADRO DE COBERTURA Y GRUPOS POBLACIONALES EN LOS CUALES SE DISCRIMINA LA ESTRUCTURA Y CONSOLIDADCION DE LOS GRUPOS DE INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO QUE ATIENDE LA ESCUELA DE FORMACION EN EL MUNICIPIO ASIGNADO.

COBERTURA AGOSTO

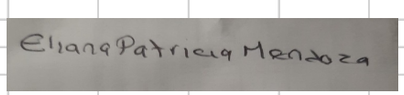


INDEPORTES CUNDINAMARCA

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	8	5		8		5									13
7 AÑOS	6	8		9		8									14
8 AÑOS	11	7		11		7									18
9 AÑOS	3	1		3		1									4
10 AÑOS	2	2		2		2									4
11 AÑOS	2	1		2		1									3
12 AÑOS	3			3											3
13 AÑOS	2	1		2		1	1								3
14 AÑOS	1	1		1		1									2
15 AÑOS	0														0
16 AÑOS	1			1											1
17 AÑOS															0
TOTALES	39	26		42		26									65



ACTIVIDAD 4. ANEXO SOPORTE DE ESTA ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION DIARIA PREPARADA Y EJECUTADA EN MES CORRESPONDIENTE AL INFORME QUE SE ANEXA PARA ESTE PERIODO.

PLANEACION DIARIA INICIACION MES DE AGOSTO

SESION 1 INICIACION AGOSTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3 de agosto	**Lugar: vereda campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 26**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	**X**	Justicia	**X**	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
>	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CIRCUITO DE CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. CONTROL DE ORIENTACION		Anaerobica			
5. EJERCICIO DE CONDUCCION CON TRAYECTORI	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. EJERCICIO DE CONDUCCION DE BALON ARRAS		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. PASE Y CONTROL DEL BALON		Estatica	**X**	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONTROL ORIENTADO CON CAMBIO DE	Acoplamiento			
2. CONTROL CON UN PIE, PASE CON EL CONTRAF	Ritmo			BALONES
3. MINICIRCUITO DE CONDUCCION CON AMBOS	Equilibrio	**X**	30	
4. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. EJERCICO DE COORDINACION, EL RELOJ	Diferenciación			
6. CONDUCCION DE BALON CON REGATE Y DISPA	Reacción			AROS
7. CONDUCCION EN ESPACIO LIMITADO BICICLET	Adaptación	**X**	30	
8. CONDUCCION CON PARED Y DISPARO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 2 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2 de agosto	**Lugar: vereda polonia**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CIRCUITO DE CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. CONTROL DE ORIENTACION		Anaerobica			
5. EJERCICIO DE CONDUCCION CON TRAYECTORI	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. EJERCICIO DE CONDUCCION DE BALON ARRAS		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. PASE Y CONTROL DEL BALON	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONTROL ORIENTADO CON CAMBIO DE	Acoplamiento			
2. CONTROL CON UN PIE, PASE CON EL CONTRAF	Ritmo			BALONES
3. MINICIRCUITO DE CONDUCCION CON AMBOS	Equilibrio	**X**	30	
4. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR	Orientación			PLATOS
5. EJERCICO DE COORDINACION, EL RELOJ	Diferenciación			
6. CONDUCCION DE BALON CON REGATE Y DISPA	Reacción	**X**	30	AROS
7. CONDUCCION EN ESPACIO LIMITADO BICICLET	Adaptación	**X**	30	
8. CONDUCCION CON PARED Y DISPARO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 3 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 de agosto	Lugar: vereda Retiro	municipio: Chaguani	Hora: 2:00 PM A 6:	N° de sesión: 27	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			N° de deportistas:		Edades:

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CIRCUITO DE CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. CONTROL DE ORIENTACION		Anaerobica			
5. EJERCICIO DE CONDUCCION CON TRAYECTORI	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. EJERCICIO DE CONDUCCION DE BALON ARRAS		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. PASE Y CONTROL DEL BALON	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CONTROL ORIENTADO CON CAMBIO DE	Acoplamiento			
2. CONTROL CON UN PIE, PASE CON EL CONTRAF	Ritmo			BALONES
3. MINICIRCUITO DE CONDUCCION CON AMBOS	Equilibrio	X	30	
4. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR	Orientación	X	30	PLATOS
5. EJERCICO DE COORDINACION, EL RELOJ	Diferenciación			
6. CONDUCCION DE BALON CON REGATE Y DISPA	Reacción			AROS
7. CONDUCCION EN ESPACIO LIMITADO BICICLET	Adaptación	X	30	
8. CONDUCCION CON PARED Y DISPARO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO ESPECIFICO CON BALON	X		25	
2. CONDUCCION DE BALON ZIGZAG	X		25	
3. AUTO PASE CON SKIPPING EN ESCALERA DE	X		20	
4. PASE ELEVADO CERCANO CON SALTO Y PARED	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 4 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6 de agosto	**Lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 28**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CIRCUITO DE CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. CONTROL DE ORIENTACION		Anaerobica			
5. EJERCICIO DE CONDUCCION CON TRAYECTORI	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. EJERCICIO DE CONDUCCION DE BALON ARRAS		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. PASE Y CONTROL DEL BALON	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONTROL ORIENTADO CON CAMBIO DE	Acoplamiento			
2. CONTROL CON UN PIE, PASE CON EL CONTRAF	Ritmo			BALONES
3. MINICIRCUITO DE CONDUCCION CON AMBOS	Equilibrio	**X**	30	
4. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. EJERCICO DE COORDINACION, EL RELOJ	Diferenciación	**X**	30	
6. CONDUCCION DE BALON CON REGATE Y DISPA	Reacción			AROS
7. CONDUCCION EN ESPACIO LIMITADO BICICLET	Adaptación			
8. CONDUCCION CON PARED Y DISPARO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO ESPECIFICO CON BALON	**X**		**25**	
2. CONDUCCION DE BALON ZIGZAG	**X**		**25**	
3. AUTO PASE CON SKIPPING EN ESCALERA DE	**X**		**20**	
4. PASE ELEVADO CERCANO CON SALTO Y PARED	**X**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 5 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9 de agosto	**Lugar: vereda la polo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO COGIDAS EN CADENA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. SKIPPING CON VELOCIDAD Y SALTO		Explosiva			
3. TROTE CON MOVIMIENTOS DEL CUERPO ASI A	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. TROTE DE LADO EN SENTADILLAS		Anaerobica			
5. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. CONDUCCION DE BALON CON PIE IZQUIERDO		Desplazamiento	**X**	25	
7. TROTE Y SALTO ENTRE PLATILLOS CON SKIPPI		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. PASES DE LATERAL A LATERAL Y TIRO AL ARCO	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SIG-SAG CON TRASLADO DE BALON	Acoplamiento			
2. TRASLADO DE BALON CON ARRASTRE	Ritmo			BALONES
3. TROTE EN PAREJAS Y PASE DE BALON	Equilibrio	**X**	30	
4. CONDUCCION DE BALON CON PIE DERECHO	Orientación			PLATOS
5. RESEPCION ORIENTADA	Diferenciación			
6. RESEPCION CON LA PLATA DEL PIE	Reacción	**X**	30	AROS
7. CAMBIANDO POSISIONES	Adaptación	**X**	30	
8. POSICION EN CANCHA EN ATAQUE	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO ESPECIFICO CON BALON	**X**		**25**	
2. CONDUCCION DE BALON ZIGZAG	**X**		**25**	
3. AUTO PASE CON SKIPPING EN ESCALERA DE	**X**		**20**	
4. PASE ELEVADO CERCANO CON SALTO Y PARED	**X**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 6 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 de Agosto	**Lugar: vereda retiro**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO GALLINITA CIEGA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. TROTE EN SKIPPING TRES PASOS Y SENTADILLA		Explosiva			
3. TROTE DE ESPALDAS	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. SKIPPING SALTO HACIA DELANTE HACIA LA DE		Anaerobica			
5. SKIPPING SALTO HACIA DELANTE A LA IZQUIE	Velocidad	Maxima			BALONES
6. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON DERECH		Desplazamiento	**X**	25	
7. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON DEREC		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON	Acoplamiento			
2. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA	Ritmo			BALONES
3. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Equilibrio	**X**	30	
4. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Orientación			PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. TOCAR BALON CON PIE DERECHO E IZQUIERDO	Reacción	**X**	30	AROS
7. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON DERCHA, IZQ	Adaptación	**X**	30	
8. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON ADELANTE Y	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 7 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20 de Agosto	**Lugar: vereda Melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 36**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO GALLINITA CIEGA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. TROTE EN SKIPPING TRES PASOS Y SENTADILLA		Explosiva			
3. TROTE DE ESPALDAS	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. SKIPPING SALTO HACIA DELANTE HACIA LA DE		Anaerobica			
5. SKIPPING SALTO HACIA DELANTE A LA IZQUIE	Velocidad	Maxima			BALONES
6. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON DERECH		Desplazamiento	**X**	25	
7. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON DEREC		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON	Acoplamiento			
2. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA	Ritmo			BALONES
3. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Equilibrio	**X**	30	
4. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Orientación			PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. TOCAR BALON CON PIE DERECHO E IZQUIERDO	Reacción	**X**	30	AROS
7. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON DERCHA, IZQ	Adaptación	**X**	30	
8. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON ADELANTE Y	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 8 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 de agosto	**Lugar: vereda polonia**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO DE LAZO	Orientación			PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación			
6. TROTE SUAVE	Reacción	**X**	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	**X**	30	
8. POSICION EN CANCHA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 9 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 de Agosto	**Lugar: vereda Campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO DE LAZO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación	**X**	30	
6. TROTE SUAVE	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8. POSICION EN CANCHA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 10 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 de Agosto	**Lugar: vereda Retiro**	**municipio: Chaguani**	**Hora: 2:00 PM A 6:**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala					
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	X	30	
4. SALTO DE LAZO	Orientación			PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación			
6. TROTE SUAVE	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. POSICION EN CANCHA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 11 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 de Agosto	**Lugar: vereda Melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL		Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO DE LAZO	Orientación			PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación			
6. TROTE SUAVE	Reacción	**X**	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	**X**	30	
8. POSICION EN CANCHA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 12 INICIACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27 de Agosto	**Lugar: vereda Melgas**	**municipio: Chaguani**		**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 40**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza					**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala								
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	X	30	
4. SALTO DE LAZO	Orientación			PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación			
6. TROTE SUAVE	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. POSICION EN CANCHA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

PLAN DIARIO FUNDAMENTACION MES DE AGOSTO

SESION 1 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2 de agosto	**Lugar: vereda polonia**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	**X**	Justicia	**X**	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CAMINAMOS LEVANTANDO LA RODILLA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. TROTE A LATERAL		Explosiva			
3. VELOCIDAD A LATERAL	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. DESPLAZAMIENTO RAPIDO DE ESPALDA		Anaerobica			
5. ZIGZAG CON DESPLAZAMIENTO LATERAL CON	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. DESPLAZAMIENTO CORTO HACIA EL FRENTE		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. DESPLAZAMIENTO DIAGONAL HACIA ATRÁS	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. FIGURA DE UN OCHO ENTRE CONOS HACIA AD		Dinamica	**X**	15	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. COORDINACION FRECUENCIA DE PASO	Acoplamiento				
2. FRECUENCIA DE PASO FRONTAL CON SKIPPIN	Ritmo				BALONES
3. SKIPPING EN LATERAL ABANZANDO ENTRE AR	Equilibrio		**X**	30	
4. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR	Orientación				PLATOS
5. CONTROL DE BALON CON BORDE INTERNO Y E	Diferenciación				
6. CONDUCCION DE BALON POR EL CAMPO DE JU	Reacción		**X**	30	AROS
7. CONDUCCION EN ESPACIO LIMITADO BICICLET	Adaptación		**X**	30	
8. CONDUCCION CON PARED Y DISPARO	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TRES JUGADORES CONTRA UNO		**X**	**90**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 2 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 de agosto	**Lugar: vereda campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
>	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
1. CAMINAMOS LEVANTANDO LA RODILLA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. TROTE A LATERAL		Explosiva			
3. VELOCIDAD A LATERAL	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. DESPLAZAMIENTO RAPIDO DE ESPALDA		Anaerobica			
5. ZIGZAG CON DESPLAZAMIENTO LATERAL CON	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. DESPLAZAMIENTO CORTO HACIA EL FRENTE		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. DESPLAZAMIENTO DIAGONAL HACIA ATRÁS	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. FIGURA DE UN OCHO ENTRE CONOS HACIA AD		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. COORDINACION FRECUENCIA DE PASO	Acoplamiento			
2. FRECUENCIA DE PASO FRONTAL CON SKIPPIN	Ritmo			BALONES
3. SKIPPING EN LATERAL ABANZANDO ENTRE AR	Equilibrio	X	30	
4. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR	Orientación	X	30	PLATOS
5. CONTROL DE BALON CON BORDE INTERNO Y E	Diferenciación			
6. CONDUCCION DE BALON POR EL CAMPO DE JU	Reacción			AROS
7. CONDUCCION EN ESPACIO LIMITADO BICICLET	Adaptación	X	30	
8. CONDUCCION CON PARED Y DISPARO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TRES JUGADORES CONTRA UNO		X	90	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 3 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5 de agosto	**Lugar: vereda Retiro**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 27**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CAMINAMOS LEVANTANDO LA RODILLA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. TROTE A LATERAL		Explosiva			
3. VELOCIDAD A LATERAL	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. DESPLAZAMIENTO RAPIDO DE ESPALDA		Anaerobica			
5. ZIGZAG CON DESPLAZAMIENTO LATERAL CON	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. DESPLAZAMIENTO CORTO HACIA EL FRENTE		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. DESPLAZAMIENTO DIAGONAL HACIA ATRÁS	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. FIGURA DE UN OCHO ENTRE CONOS HACIA AD		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. COORDINACION FRECUENCIA DE PASO	Acoplamiento			
2. FRECUENCIA DE PASO FRONTAL CON SKIPPIN	Ritmo			BALONES
3. SKIPPING EN LATERAL ABANZANDO ENTRE AR	Equilibrio	X	30	
4. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR	Orientación	X	30	PLATOS
5. CONTROL DE BALON CON BORDE INTERNO Y E	Diferenciación			
6. CONDUCCION DE BALON POR EL CAMPO DE JU	Reacción			AROS
7. CONDUCCION EN ESPACIO LIMITADO BICICLET	Adaptación	X	30	
8. CONDUCCION CON PARED Y DISPARO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TRES JUGADORES CONTRA UNO		X	90	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 4 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 de agosto	**Lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CAMINAMOS LEVANTANDO LA RODILLA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. TROTE A LATERAL		Explosiva			
3. VELOCIDAD A LATERAL	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. DESPLAZAMIENTO RAPIDO DE ESPALDA		Anaerobica			
5. ZIGZAG CON DESPLAZAMIENTO LATERAL CON	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. DESPLAZAMIENTO CORTO HACIA EL FRENTE		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. DESPLAZAMIENTO DIAGONAL HACIA ATRÁS	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. FIGURA DE UN OCHO ENTRE CONOS HACIA AD		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. COORDINACION FRECUENCIA DE PASO	Acoplamiento			
2. FRECUENCIA DE PASO FRONTAL CON SKIPPIN	Ritmo			BALONES
3. SKIPPING EN LATERAL ABANZANDO ENTRE AR	Equilibrio	X	30	
4. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR	Orientación	X	30	PLATOS
5. CONTROL DE BALON CON BORDE INTERNO Y E	Diferenciación	X	30	
6. CONDUCCION DE BALON POR EL CAMPO DE JU	Reacción			AROS
7. CONDUCCION EN ESPACIO LIMITADO BICICLET	Adaptación			
8. CONDUCCION CON PARED Y DISPARO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TRES JUGADORES CONTRA UNO		X	90	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 5 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9 de agosto	**Lugar: vereda la polo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 29**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TROTAR POR EL CAMPO DE JUEGO	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. TROTAR SKIPPING Y VELOCIDAD		Explosiva			
3. DESPLAZAMIETO LATERAL EN VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON SKIPPING		Anaerobica			
5. DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON SKIPPING	Velocidad	Maxima			BALONES
6. DESPLAZAMIENTO ALFRENTE Y ATRÁS SIGUIEI		Desplazamiento	X	25	
7. SALTABILIDAD CON AMBAS PIERNAS ABANZA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. SALTABILIDAD CON UNA PIERNA ABANZANDO	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. RODEAR CADA UNO DE LOS PLATOS CON VELO		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. REACCION Y VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Acoplamiento	X	15	
2. ZIGZAG CON BALON Y PASE AL COMPAÑERO	Ritmo			BALONES
3. VELOCIDAD LADO IZQUIERDO CON ANTICIPAC	Equilibrio	X	15	
4. VELOCIDAD LADO DERECHO CON ANTICIPACIO	Orientación	X	30	PLATOS
5. VELOCIDAD AL FRENTE CON ANTICIPACION A	Diferenciación			
6. VELOCIDAD SALTA CONO Y ANTICIPAR EL BALO	Reacción	X	30	AROS
7. CAMBIANDO POSISIONES	Adaptación			
8. PAUSA REGENERATIVA EN RESISTENCIA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 6 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10 de Agosto	**Lugar: vereda Campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:**	**2:00 PM A 6:**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TROTAR POR EL CAMPO DE JUEGO	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. TROTAR SKIPPING Y VELOCIDAD		Explosiva			
3. DESPLAZAMIETO LATERAL EN VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON SKIPPING		Anaerobica			
5. DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON SKIPPING	Velocidad	Maxima			BALONES
6. DESPLAZAMIENTO ALFRENTE Y ATRÁS SIGUIEI		Desplazamiento	**X**	25	
7. SALTABILIDAD CON AMBAS PIERNAS ABANZA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. SALTABILIDAD CON UNA PIERNA ABANZANDO	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. RODEAR CADA UNO DE LOS PLATOS CON VELO		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. REACCION Y VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Acoplamiento	**X**	15	
2. ZIGZAG CON BALON Y PASE AL COMPAÑERO	Ritmo			BALONES
3. VELOCIDAD LADO IZQUIERDO CON ANTICIPAC	Equilibrio	**X**	15	
4. VELOCIDAD LADO DERECHO CON ANTICIPACIC	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. VELOCIDAD AL FRENTE CON ANTICIPACION A	Diferenciación			
6. VELOCIDAD SALTA CONO Y ANTICIPAR EL BAL	Reacción	**X**	30	AROS
7. CAMBIANDO POSISIONES	Adaptación			
8. PAUSA REGENERATIVA EN RESISTENCIA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 7 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12 de Agosto	Lugar: vereda Retiro	municipio: Chaguani	Hora: 2:00 PM A 6:	N° de sesión: 31		N° de semana: 2
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				N° de deportistas:			Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TROTAR POR EL CAMPO DE JUEGO	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. TROTAR SKIPPING Y VELOCIDAD		Explosiva			
3. DESPLAZAMIETO LATERAL EN VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON SKIPPING		Anaerobica			
5. DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON SKIPPING	Velocidad	Maxima			BALONES
6. DESPLAZAMIENTO ALFRENTE Y ATRÁS SIGUIEI		Desplazamiento	X	25	
7. SALTABILIDAD CON AMBAS PIERNAS ABANZA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. SALTABILIDAD CON UNA PIERNA ABANZANDO	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. RODEAR CADA UNO DE LOS PLATOS CON VELO		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REACCION Y VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Acoplamiento	X	15	
2. ZIGZAG CON BALON Y PASE AL COMPAÑERO	Ritmo			BALONES
3. VELOCIDAD LADO IZQUIERDO CON ANTICIPAC	Equilibrio	X	15	
4. VELOCIDAD LADO DERECHO CON ANTICIPACIO	Orientación	X	30	PLATOS
5. VELOCIDAD AL FRENTE CON ANTICIPACION A	Diferenciación			
6. VELOCIDAD SALTA CONO Y ANTICIPAR EL BALO	Reacción	X	30	AROS
7. CAMBIANDO POSISIONES	Adaptación			
8. PAUSA REGENERATIVA EN RESISTENCIA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 8 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13 de Agosto	**Lugar: vereda Melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 32**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DINAMICO	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. TROTAR SKIPPING Y VELOCIDAD		Explosiva			
3. DESPLAZAMIETO LATERAL EN VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON SKIPPING		Anaerobica			
5. DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON SKIPPING	Velocidad	Maxima			BALONES
6. DESPLAZAMIENTO ALFRENTE Y ATRÁS SIGUIEI		Desplazamiento	**X**	25	
7. SALTABILIDAD CON AMBAS PIERNAS ABANZA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. SALTABILIDAD CON UNA PIERNA ABANZANDO	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. RODEAR CADA UNO DE LOS PLATOS CON VELO		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. REACCION Y VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Acoplamiento	**X**	15	
2. ZIGZAG CON BALON Y PASE AL COMPAÑERO	Ritmo			BALONES
3. VELOCIDAD LADO IZQUIERDO CON ANTICIPAC	Equilibrio	**X**	15	
4. VELOCIDAD LADO DERECHO CON ANTICIPACIO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. VELOCIDAD AL FRENTE CON ANTICIPACION A	Diferenciación			
6. VELOCIDAD SALTA CONO Y ANTICIPAR EL BALO	Reacción	**X**	30	AROS
7. CAMBIANDO POSISIONES	Adaptación			
8. PAUSA REGENERATIVA EN RESISTENCIA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 9 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16 de Agosto	**Lugar: vereda polonia**		**municipio: Chaguani**		**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 33**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza						**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. JUEGO DINAMICO	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. TROTE SUAVE ALREDEDOR DE LA CANCHA		Explosiva			
3. TROTAR EN PAREJA EN RELEVO	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. 3 FLEXIONES Y VELOCIDAD A LINEA LATERAL		Anaerobica			
5. JUMPING JACK Y VELOCIDAD A LINEA LATERA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. BURPEES Y VELOCIDAD A LINEA LATERAL		Desplazamiento	X	25	
7. SENTADILLA CON SALTO Y VELOCIDAD A LINEA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD A LINEA LATERAL Y REGRESO DE ES		Estatica	X	15	
9. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA	Flexibilidad	Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON	Acoplamiento	X	15	
2. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA	Ritmo			BALONES
3. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Equilibrio	X	15	
4. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Orientación	X	30	PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. TOCAR BALON CON PIE DERECHO E IZQUIERDO	Reacción	X	30	AROS
7. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON DERCHA, IZQ	Adaptación			
8. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON ADELANTE Y	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 10 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17 de Agosto	**Lugar: vereda Campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 34**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DINAMICO	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. TROTE SUAVE ALREDEDOR DE LA CANCHA		Explosiva			
3. TROTAR EN PAREJA EN RELEVO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. 3 FLEXIONES Y VELOCIDAD A LINEA LATERAL		Anaerobica			
5. JUMPING JACK Y VELOCIDAD A LINEA LATERA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. BURPEES Y VELOCIDAD A LINEA LATERAL		Desplazamiento	**X**	25	
7. SENTADILLA CON SALTO Y VELOCIDAD A LINEA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD A LINEA LATERAL Y REGRESO DE ES	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON	Acoplamiento	**X**	15	
2. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA	Ritmo			BALONES
3. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Equilibrio	**X**	15	
4. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. TOCAR BALON CON PIE DERECHO E IZQUIERDO	Reacción	**X**	30	AROS
7. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON DERCHA, IZQ	Adaptación			
8. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON ADELANTE Y	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 11 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19 de Agosto	**Lugar: vereda retiro**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 35**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DINAMICO	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. TROTE SUAVE ALREDEDOR DE LA CANCHA		Explosiva			
3. TROTAR EN PAREJA EN RELEVO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. 3 FLEXIONES Y VELOCIDAD A LINEA LATERAL		Anaerobica			
5. JUMPING JACK Y VELOCIDAD A LINEA LATERA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. BURPEES Y VELOCIDAD A LINEA LATERAL		Desplazamiento	**X**	25	
7. SENTADILLA CON SALTO Y VELOCIDAD A LINEA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD A LINEA LATERAL Y REGRESO DE ES		Estatica	**X**	15	
9. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON	Acoplamiento	**X**	15	
2. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA	Ritmo			BALONES
3. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Equilibrio	**X**	15	
4. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. TOCAR BALON CON PIE DERECHO E IZQUIERDO	Reacción	**X**	30	AROS
7. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON DERCHA, IZQ	Adaptación			
8. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON ADELANTE Y	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 12 FUNDAMENTACION AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 de Agosto	**Lugar: vereda Melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:(	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DINAMICO	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. TROTE SUAVE ALREDEDOR DE LA CANCHA		Explosiva			
3. TROTAR EN PAREJA EN RELEVO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. 3 FLEXIONES Y VELOCIDAD A LINEA LATERAL		Anaerobica			
5. JUMPING JACK Y VELOCIDAD A LINEA LATERA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. BURPEES Y VELOCIDAD A LINEA LATERAL		Desplazamiento	**X**	25	
7. SENTADILLA CON SALTO Y VELOCIDAD A LINEA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD A LINEA LATERAL Y REGRESO DE ES	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON	Acoplamiento			
2. TRANSLADO DE BALON EN TROTE CON PLANTA	Ritmo			BALONES
3. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Equilibrio	**X**	30	
4. TRANSLADO DE BALON EN TROTE LATERAL CO	Orientación			PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. TOCAR BALON CON PIE DERECHO E IZQUIERDO	Reacción	**X**	30	AROS
7. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON DERCHA, IZQ	Adaptación	**X**	30	
8. SALTAR POR ENCIMA DEL BALON ADELANTE Y	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO MES DE AGOSTO

SESION 1 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2 de agosto	Lugar: vereda la polo	municipio: Chaguani	Hora: 2:00 PM A 6:	N° de sesión: 25	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				N° de deportistas:		Edades:	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS		
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TEST SALTO HORIZONTAL	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. DESPLAZAMIENTO CON PASES	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SIG-SAG A UN PIE	Acoplamiento			
2. SIG-SAG CON DOS PIES	Ritmo			BALONES
3. EXTERIOR Y PLANTA INTERIOR	Equilibrio	X	30	
4. EL TRIANGULO	Orientación	X	30	PLATOS
5. RESEPCION ORIENTADA	Diferenciación			
6. RESEPCION CON LA PLATA DEL PIE	Reacción			AROS
7. CAMBIANDO POSISIONES	Adaptación	X	30	
8. POSICION EN CANCHA EN ATAQUE	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO ESPECIFICO CON BALON	X		25	
2. CONDUCCION DE BALON ZIGZAG	X		25	
3. AUTO PASE CON SKIPPING EN ESCALERA DE	X		20	
4. PASE ELEVADO CERCANO CON SALTO Y PARED	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR:

ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 2 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3 de agosto	**Lugar: vereda campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TEST SALTO HORIZONTAL	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. DESPLAZAMIENTO CON PASES	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SIG-SAG A UN PIE	Acoplamiento			
2. SIG-SAG CON DOS PIES	Ritmo			BALONES
3. EXTERIOR Y PLANTA INTERIOR	Equilibrio	X	30	
4. EL TRIANGULO	Orientación	X	30	PLATOS
5. RESEPCION ORIENTADA	Diferenciación			
6. RESEPCION CON LA PLATA DEL PIE	Reacción			AROS
7. CAMBIANDO POSISIONES	Adaptación	X	30	
8. POSICION EN CANCHA EN ATAQUE	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO ESPECIFICO CON BALON	X		**25**	
2. CONDUCCION DE BALON ZIGZAG	X		**25**	
3. AUTO PASE CON SKIPPING EN ESCALERA DE	X		**20**	
4. PASE ELEVADO CERCANO CON SALTO Y PARED	X		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 3 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5 de agosto	Lugar: vereda retiro	municipio: Chaguani	Hora: 2:00 PM A 6:	N° de sesión: 27		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				N° de deportistas:			Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS		
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TEST SALTO HORIZONTAL	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. DESPLAZAMIENTO CON PASES	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SIG-SAG A UN PIE	Acoplamiento			
2. SIG-SAG CON DOS PIES	Ritmo			BALONES
3. EXTERIOR Y PLANTA INTERIOR	Equilibrio	X	30	
4. EL TRIANGULO	Orientación	X	30	PLATOS
5. RESEPCION ORIENTADA	Diferenciación	X	30	
6. RESEPCION CON LA PLATA DEL PIE	Reacción			AROS
7. CAMBIANDO POSISIONES	Adaptación			
8. POSICION EN CANCHA EN ATAQUE	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO ESPECIFICO CON BALON	X		25	
2. CONDUCCION DE BALON ZIGZAG	X		25	
3. AUTO PASE CON SKIPPING EN ESCALERA DE	X		20	
4. PASE ELEVADO CERCANO CON SALTO Y PARED	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 4 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6 de agosto	**Lugar: vereda Melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS		
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TEST SALTO HORIZONTAL	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. DESPLAZAMIENTO CON PASES	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SIG-SAG A UN PIE	Acoplamiento			
2. SIG-SAG CON DOS PIES	Ritmo			BALONES
3. EXTERIOR Y PLANTA INTERIOR	Equilibrio	X	30	
4. EL TRIANGULO	Orientación			PLATOS
5. RESEPCION ORIENTADA	Diferenciación			
6. RESEPCION CON LA PLATA DEL PIE	Reacción	X	30	AROS
7. CAMBIANDO POSISIONES	Adaptación	X	30	
8. POSICION EN CANCHA EN ATAQUE	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO ESPECIFICO CON BALON	X		25	
2. CONDUCCION DE BALON ZIGZAG	X		25	
3. AUTO PASE CON SKIPPING EN ESCALERA DE	X		20	
4. PASE ELEVADO CERCANO CON SALTO Y PARED	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 5 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9 de agosto	**Lugar: vereda la polo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ZIGZAG EN TRES PASOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. ENTRO Y SALGO CON SKIPPING MEDIO		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. VELOCIDAD CONDUCCION Y PASE		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. CONDUCCION, CONTROL Y MANEJO DE BALO	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. VARIANTES TECNICAS Y VELOCIDAD		Dinamica	**MANEJO**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TIRO O DISPARO AL ARCO	Acoplamiento			
2. ENTRENAMIENTO DE LA CRUZ PARA PORTERO	Ritmo			BALONES
3. ENTRENAMIENTO DE LA CAIDA	Equilibrio	X	30	
4. HABILIDADES CON AGILIDADES MOTRIZ DIVE	Orientación			PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. CAMBIO DE RITMO PARA SUPERAR AL ADVERS	Reacción	X	30	AROS
7. ANTICIPACION PARA RECIBIR EL BALON EN PO	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TACTICA DE EQUIPO DEFENCIVA		X	**25**	
2. BASCULACION		X	**25**	
3. GIROS DEFENSIVOS		X	**20**	
4. REORGANIZACION DEFENSIVA		X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 6 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de Agosto	**Lugar: vereda Campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TROTAR ALREDEDOR DE LA CANCHA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. EN CIRCULO HACER LEVANTAMIENTO DE PIE E		Explosiva			
3. REALIZA CARRERA EN CIRCUITOS ALREDEDOR	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. LEVANTAMIENTO DE PESAS ALTO Y CORRE EN		Anaerobica			
5. LEVANTAMIENTO DE PESAS MEDIO Y CORRE E	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. LEVANTAMIENTO DE PESAS CON UNA MANO		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. SENTADILLA SALTOS ALTO RECIBE BALON Y PA	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ENTRENAMIENTO DE PORTEROS CON	Acoplamiento			
2. ENTRENAMIENTO DE LA CRUZ PARA PORTERO	Ritmo			BALONES
3. ENTRENAMIENTO DE LA CAIDA	Equilibrio	X	30	
4. HABILIDADES CON AGILIDADES MOTRIZ DIVEI	Orientación			PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. CAMBIO DE RITMO PARA SUPERAR AL ADVERS	Reacción	X	30	AROS
7. ANTICIPACION PARA RECIBIR EL BALON EN PO	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TACTICA DE EQUIPO DEFENCIVA		X	**25**	
2. BASCULACION		X	**25**	
3. GIROS DEFENSIVOS		X	**20**	
4. REORGANIZACION DEFENSIVA		X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 7 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12 de Agosto	**Lugar: vereda retiro**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 31**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TROTAR ALREDEDOR DE LA CANCHA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. EN CIRCULO HACER LEVANTAMIENTO DE PIE E		Explosiva			
3. REALIZA CARRERA EN CIRCUITOS ALREDEDOR	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. LEVANTAMIENTO DE PESAS ALTO Y CORRE EN		Anaerobica			
5. LEVANTAMIENTO DE PESAS MEDIO Y CORRE E	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. LEVANTAMIENTO DE PESAS CON UNA MANO		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. SENTADILLA SALTOS ALTO RECIBE BALON Y PA	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ENTRENAMIENTO DE PORTEROS CON	Acoplamiento			
2. ENTRENAMIENTO DE LA CRUZ PARA PORTERO	Ritmo			BALONES
3. ENTRENAMIENTO DE LA CAIDA	Equilibrio	X	30	
4. HABILIDADES CON AGILIDADES MOTRIZ DIVER	Orientación			PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. CAMBIO DE RITMO PARA SUPERAR AL ADVERS	Reacción	X	30	AROS
7. ANTICIPACION PARA RECIBIR EL BALON EN PO	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TACTICA DE EQUIPO DEFENCIVA		X	**25**	
2. BASCULACION		X	**25**	
3. GIROS DEFENSIVOS		X	**20**	
4. REORGANIZACION DEFENSIVA		X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 8 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13 de agosto	**Lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TROTAR ALREDEDOR DE LA CANCHA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. EN CIRCULO HACER LEVANTAMIENTO DE PIE E		Explosiva			
3. REALIZA CARRERA EN CIRCUITOS ALREDEDOR	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. LEVANTAMIENTO DE PESAS ALTO Y CORRE EN		Anaerobica			
5. LEVANTAMIENTO DE PESAS MEDIO Y CORRE E	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. LEVANTAMIENTO DE PESAS CON UNA MANO		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. SENTADILLA SALTOS ALTO RECIBE BALON Y PA	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ENTRENAMIENTO DE PORTEROS CON	Acoplamiento			
2. ENTRENAMIENTO DE LA CRUZ PARA PORTERO	Ritmo			BALONES
3. ENTRENAMIENTO DE LA CAIDA	Equilibrio	X	30	
4. HABILIDADES CON AGILIDADES MOTRIZ DIVEI	Orientación	X	30	PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación	X	30	
6. CAMBIO DE RITMO PARA SUPERAR AL ADVERS	Reacción			AROS
7. ANTICIPACION PARA RECIBIR EL BALON EN PO	Adaptación			
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TACTICA DE EQUIPO DEFENCIVA		X	25	
2. BASCULACION		X	25	
3. GIROS DEFENSIVOS		X	20	
4. REORGANIZACION DEFENSIVA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 9 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 de agosto	Lugar: vereda polonia	municipio: Chaguani	Hora: 2:00 PM A 6:	N° de sesión: 33	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			N° de deportistas:		Edades:

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EX		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SKIPPING-SPRINT	Acoplamiento			
2. ZANCADAS-SPRINT	Ritmo			BALONES
3. BURPEES-SPRINT	Equilibrio	X	30	
4. SENTADILLA EN PARED-SKIPPING-SALTO-SPRI	Orientación			PLATOS
5. EJERCICIO FINALIZACION AL PRIMER TOQUE	Diferenciación			
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CAMBIOS EN EL TIPO DE DEFENSA			X	30	
2. BARRERA			X	30	
3.OCUPACION RACIONAL DEL ESPACIO			X	30	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 10 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17 de agosto	**Lugar: vereda campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 34**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS		
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EX		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SKIPPING-SPRINT	Acoplamiento			
2. ZANCADAS-SPRINT	Ritmo			BALONES
3. BURPEES-SPRINT	Equilibrio	X	30	
4. SENTADILLA EN PARED-SKIPPING-SALTO-SPRI	Orientación			PLATOS
5. EJERCICIO FINALIZACION AL PRIMER TOQUE	Diferenciación			
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CAMBIOS EN EL TIPO DE DEFENSA		X	30	
2. BARRERA		X	30	
3.OCUPACION RACIONAL DEL ESPACIO		X	30	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 11 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19 de agosto	Lugar: vereda retiro	municipio: Chaguani	Hora: 2:00 PM A 6:	N° de sesión: 35	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				N° de deportistas:		Edades:	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS		
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EX		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SKIPPING-SPRINT	Acoplamiento			
2. ZANCADAS-SPRINT	Ritmo			BALONES
3. BURPEES-SPRINT	Equilibrio	X	30	
4. SENTADILLA EN PARED-SKIPPING-SALTO-SPRI	Orientación			PLATOS
5. EJERCICIO FINALIZACION AL PRIMER TOQUE	Diferenciación			
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CAMBIOS EN EL TIPO DE DEFENSA		X	30	
2. BARRERA		X	30	
3.OCUPACION RACIONAL DEL ESPACIO		X	30	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 12 PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20 de agosto	**Lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. PRUEBA DE MOTRICIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS		
2. SALTOS	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. FLEXION CON PESA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. TROTE Y PASE	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD A LATERAL CON RELEVO	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	X	30	
4. SALTO DE LAZO	Orientación			PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación			
6. TROTE SUAVE	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. POSICION EN CANCHA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO ESPECIFICO CON BALON	X		20	
2. CONDUCCION DE BALON ZIGZAG	X		20	
3. AUTO PASE CON SKIPPING EN ESCALERA DE	X		25	
4. PASE ELEVADO CERCANO CON SALTO Y PARED	X		25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

PLAN MENSUAL MES DE AGOSTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: CHAGUANI**				
LUGAR:				**MELGAS**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**2:00:00 p. m. a 6:00 PM**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**		**JUNIO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X				
			RESPONSABILIDAD	X						
			COMPAÑERISMO			X				
			JUSTICIA					X		
			COOPERACION	X				X		
			LEALTAD			X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X						
			OBEDIENCIA	X						
			AUTODISCIPLINA			X				
			PARTICIPACIÓN	X				X		
			PERSEVERANCIA			X				
			AUTODOMINIO			X				
			RECOMPENSA					X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X						
			MOVILIDAD ARTICULAR			X				
			CALENTAMIENTO					X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X				
			RITMO			X				
			EQUILIBRIO	X						
			ORIENTACION	X						
			DIFERENCIACION			X				
			REACCIÓN					X		
			ADAPTACIÓN					X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X				
			VELOCIDAD	X						
			FLEXIBILIDAD					X		
			RESISTENCIA	X						
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZA UN JUEGO		SE REALIZA UNA ACTIVIDA				

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

E

ACTIVIDAD 6. ANEXO CUADROS DE REGISTRO CORRESPONDIENTES A LA TOMA DE ASISTENCIA DEL PERIODO QUE SE REPORTA UNA PLANILLA POR CADA NIVEL (INICIACION, FUNDAMENTACION, PERFECCIONAMIENTO).



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
iniciacion

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Miguel Tellez	3133839322	1	1			1	1		1	1													1	1	1		1	1		1			12	12		100%
2	Johan Contreras	3124110405	1	1			1	1		1	1													1	1	1		1	1		1			12	12		100%
3	Tomas Gonzalez	3124110405	1	1			1	1		1	1													1	1	1		1	1		1			12	12		100%
4	Sofia Beltran Urrea	3133946860	0	1			0	1		0	1													0	1	1		0	1		1			12	7		100%
5	Nicoll Castellanos	3227553232	0	1			0	1		0	1													0	1	1		0	1		1			12	7		100%
6	Sharon Clavijo	3222165802			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
7	Andres Osorio	3107615808			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
8	Joel Triviño	3208564806			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
9	Sofia Tapia	3209261333			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
10	Andres Garcia	3132763259			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
11	Sarita leiva	3123387428			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
12	Adrian Monroy	3126189316			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
13	Nahiovi Moreno	3115411752			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
14	Miller Osorio	3132668886			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
15	Maria Tapia	3209261333			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
16	Orlando Torres	3202052648			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
17	Juan Triviño	3208564806			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
18	Johan Vargas	3214128266			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
19	Gabriel Cortes	3229084950			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
20	Valery Diaz	3132037311			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
21	Alfonso Forigua	3124922376			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
22	Enrique Herrera	3007100179			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
23	Sebastian Ortiz	3228951383			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
24	Juan Sanchez	3107548083			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
25	Miguel Tapia	3209261333			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
26	Yorlan Herrera	3007100179			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
27	Santiago Valencia	3108827340			1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
28	Dilan Castañeda				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
29	Leydi Jaramillo				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
30	Yurley Ramirez				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
31	Tatiana Lopez				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
32	Valery Ramirez				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
33	Maira Bojaca				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
34	Lincon Cortes				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
35	Sofia Molina				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
36	Luis Hernadez				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
37	Andrea Muñoz				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
38	Karen Bojaca				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
39	Mauricio Acosta				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
40	Danna Suarez				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
41	Sofia Contreras				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
42	Zaray Rodriguez				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
43	Estephania Gonzalez				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
44	Diego Gonzalez				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%
45	Maria Jose Moreno				1		1	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1	12	12		100%

INICIACION

FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
fundamentacion

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	esteban gonzales	3212385116	1	1						1	1						1	1						1	1	1		1	1		1			12	12		100%
2	Santiago Quiroga	3213981934	1	1						1	1						1	1						1	1	1		1	1		1			12	12		100%
3	Johan Moreno	3228407316	1	1						1	1						1	1						1	1	1		1	1		1			12	12		100%
4	David Gomez	3228056519		1				1			1																							0			100%
5	Johan Macias			1	1			1				1			1			1	1				1	1			1					1	1	12	12		100%
6	David Tellez			1	1			1				1			1			1	1				1	1			1					1	1	12	12		100%
7	David Contreras			1	1			1				1			1			1	1				1	1			1					1	1	12	12		100%
8	Mariana Zipaquira			1	1			1				1			1			1	1				1	1			1					1	1	12	12		100%
9	Luisa Bojaca			1	1			1				1			1			1	1				1	1			1					1	1	12	12		100%
10	Karen Gonzalez			1	1			1				1			1			1	1				1	1			1					1	1	12	12		100%
11	Nathalia Molina			1	1			1				1			1			1	1				1	1			1					1	1	12	12		100%
12	Yuliana Rodriguez			1	1			1				1			1			1	1				1	1			1					1	1	12	12		100%
13	Edwar Navarro			1	1			1				1			1			1	1				1	1			1					1	1	12	12		100%
14	Nicol Muños			1	1			1				1			1			1	1				1	1			1					1	1	12	12		100%
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Johan Moreno Quiroq	3213981934	1	1					1	1	1						1	1						1	1			1	1		1			12	12		100%
2	Alejandro Moreno Qu	3213981934	1	1					1	1	1						1	1						1	1			1	1		1			12	12		100%
3	Santiago Munar	3212475655	1	1					1	1	1						1	1						1	1			1	1		1			12	12		100%
4	Carola Contreras		1	1					1	1	1						1	1						1	1			1	1		1			12	12		100%
5	Brenda Conde		1	1					1	1	1						1	1						1	1			1	1		1			12	12		100%
6	Eduardo Beltran		1	1					1	1	1						1	1						1	1			1	1		1			12	12		100%
7																																					
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

ACTIVIDAD 7. ANEXO PLANEACION PROYECTADA PARA EL MES SEPTIEMBRE CUMPLIENDO CON LA EXIGENCIA REFERIDA A 36 SESIONES MENSUALES DISTRIBUIDAS EN LOS TRES NIVELES QUE EXIGE EL CONTRATO.

PLANEACION DIARIA INICIACION MES DE SEPTIEMBRE

SESION 1 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 de SEPTIE	**Lugar:** VEREDA RETIRO	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala					
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase		5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. CIRCUITO DE FISICO		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. CIRCUITO DE VELOCIDAD	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD		Desplazamiento			PAÑUELO
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn	**X**	25	LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO Y DESPLAZAMIENTO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SALTO SOBRE ESCALONES	Diferenciación	**X**	30	
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 2 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02 de septie	**lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SERIES DE FUERZA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON ENTRE CONOS	Resistencia	Aerobica			PLATOS
4. RESISTENCIA ANAEROBICA		Anaerobica	**X**	20	
5. DESPLAZAMIENTOS CON VELOCIDAD	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO GRUPAL		Desplazamiento	**X**	25	BOMBAS
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO Y DESPLAZAMIENTO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SALTO SOBRE ESCALONES	Diferenciación	**X**	30	
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8. SALTOS ENTRE AROS	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 3 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03 de septiembre	**Lugar: melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:**	2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. . PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS		
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIO DE FUERZA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. SALTO Y VELOCIDAD	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO VELOCIDAD		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	X	30	
4. SALTO Y DESPLAZAMIENTO	Orientación	X	30	PLATOS
5. SALTO SOBRE ESCALONES	Diferenciación	X	30	
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 4 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	06 de septiem	**Lugar: vereda polonia**	**municipio: Chaguani**	**Hora:**	8:00 AM A 10	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. . PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. FUERZA DE PATEO	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE REACCION	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO MENTAL		Desplazamiento			
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn	**X**	25	LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. DESPLAZAMIENTOS	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SALTO SOBRE ESCALONES	Diferenciación	**X**	30	
6. TRASLADO DE BALON CON RELEVO	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 5 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	07 de septiem	**Lugar: vereda campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:**	**2:00 PM A 6:**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:	**fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala**						
Objetivo Especifico:	**realizar movimientos de motricidad**						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. . PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TROTE DE LATERAL A LATERAL	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. PLIOMETRIA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO MENTAL		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo	**X**	30	BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio			
4. DESPLAZAMIENTO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL	Diferenciación			
6. CARRERA , PASE Y PATEO AL ARCO	Reacción	**X**	30	AROS
7. PATEO CON EXTERNA E INTERTA PIE DERECHO	Adaptación			
8. SKIPIN Y VELOCIADA A PUNTO ESTRATEGICO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 6 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	08 de septiem	**Lugar: vereda el retir**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 46**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SKIPPING ALTO BAJO Y MEDIO CON	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON POR TODA LA CANC	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. PLIOMETRIA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO MENTAL		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. DESPLAZAMIENTO CON VELOCIDAD	Ritmo	**X**	30	BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio			
4. SENTADILLAS	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. ESTRATEGIAS TECNICAS	Diferenciación			
6. POSICIONES EN CANCHA	Reacción	**X**	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8. JUEGO CON ORIENTACION	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 7 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09 de septiem	**Lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUMPING	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO DE LAZO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación	**X**	30	
6. TROTE SUAVE	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8. LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 8 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de septiem	**Lugar:** vereda polonia	**municipio:** Chaguani	**Hora:** 8:00 AM A 10	**N° de sesión:** 48	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS		
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TEST DE CONTROL FUERZA EXPLOSIVA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. PLIOMETRIA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO MENTAL		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO Y DESPLAZAMIENTO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SALTO SOBRE ESCALONES	Diferenciación	**X**	30	
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR:

SESION 9 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 de septie	**Lugar:** vereda poloni	**municipio:** Chaguani	**Hora:** 8:00 AM A 10	**N° de sesión:** 49	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. JUMPING	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA ANAEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES CON BORDE IZQUIERDO Y DERECHO		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD ENTRE LINEAS	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA ESTATICA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. SKIPING CON VELOCIDAD	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	X	30	
4. BURPEES	Orientación	X	30	PLATOS
5. SENTADILLAS	Diferenciación			
6. TROTE SUAVE	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8. LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR:

ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 10 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14 de septiembre	Lugar: vereda campo	municipio: Chaguani	Hora: 2:00 PM A 6:00 PM	N° de sesión: 50	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala						
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SENTADILLAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. TRASLADO DE BALON ALTERNANDO DERECHA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD A LO LARGO DE LA CANCHA	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.ACTIVIDAD DE RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO CON LAZO	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD ENTRE CONOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	X	30	
4. TROTE CON BALON Y PASE	Orientación	X	30	PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación	X	30	
6. SKIPING	Reacción			AROS
7. PASE Y LASAMIENTO A PORTERIA	Adaptación			
8. LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL	Patrones Basicos de Movimiento			BALON MEDICINAL

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 11 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15 de septiem	**Lugar: vereda campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. FUERZA EXPLOSIVA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. JUEGO DINAMICO		Explosiva			
3. TROTE ALREDEDOR DE LA CANCHA	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. RESISTENCIA ANAEROBICA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. TROTE SUAVE EN LATERALES		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9. FLEXIONES		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON PIMPON Y UNA	Acoplamiento			
2. JUMPING JACKS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. TROTE Y PASE	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación			
6. CAMBIO DE LANZAMIENTO A PORTERIA A PAS	Reacción	**X**	30	AROS
7. TROTE CON BALON	Adaptación			
8. LANZAMIENTO DE BALON DE LATERAL A LATER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 12 INICIACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16 de septiem	**Lugar: vereda la melg**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. FLEXION CON PESA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. TROTE Y PASE	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD A LATERAL CON RELEVO	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO DE LAZO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación			
6. TROTE SUAVE	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	**X**	30	
8. POSICION EN CANCHA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

PLAN DIARIO FUNDAMENTACION MES DE SEPTIEMBRE

SESION 1 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 de septie	**Lugar:** VEREDA RETIRO	**municipio:** Chaguani	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión:** 41	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase		5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. CIRCUITO DE FISICO		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. CIRCUITO DE VELOCIDAD	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD		Desplazamiento			PAÑUELO
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn	X	25	LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	X	30	
4. SALTO Y DESPLAZAMIENTO	Orientación	X	30	PLATOS
5. SALTO SOBRE ESCALONES	Diferenciación	X	30	
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 2 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	02 de septiem	**lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:**	**2:00 PM A 6:**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SERIES DE FUERZA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON ENTRE CONOS	Resistencia	Aerobica			PLATOS
4. RESISTENCIA ANAEROBICA		Anaerobica	**X**	20	
5. DESPLAZAMIENTOS CON VELOCIDAD	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO GRUPAL		Desplazamiento	**X**	25	BOMBAS
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento				
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo				BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio		**X**	30	
4. SALTO Y DESPLAZAMIENTO	Orientación		**X**	30	PLATOS
5. SALTO SOBRE ESCALONES	Diferenciación		**X**	30	
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción				AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación				
8. SALTOS ENTRE AROS	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 3 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03 de septiembre	**Lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:00	**N° de sesión: 43**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. . PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. EJERCICIO DE FUERZA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. SALTO Y VELOCIDAD	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO VELOCIDAD		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO Y DESPLAZAMIENTO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SALTO SOBRE ESCALONES	Diferenciación	**X**	30	
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 4 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 de septiembre	**Lugar:** vereda polonia	**municipio:** Chaguani	**Hora:** 2:00 PM A 6:00	**N° de sesión:** 44	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala					
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. . PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. FUERZA DE PATEO	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE REACCION	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO MENTAL		Desplazamiento			
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn	X	25	LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	X	30	
4. DESPLAZAMIENTOS	Orientación	X	30	PLATOS
5. SALTO SOBRE ESCALONES	Diferenciación	X	30	
6. TRASLADO DE BALON CON RELEVO	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 5 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07 de septie	**Lugar: vereda campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala					
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. . PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TROTE DE LATERAL A LATERAL	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. PLIOMETRIA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO MENTAL		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo	X	30	BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio			
4. DESPLAZAMIENTO	Orientación	X	30	PLATOS
5. LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL	Diferenciación			
6. CARRERA , PASE Y PATEO AL ARCO	Reacción	X	30	AROS
7. PATEO CON EXTERNA E INTERTA PIE DERECHO	Adaptación			
8. SKIPIN Y VELOCIADA A PUNTO ESTRATEGICO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 6 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	08 de septiei	**Lugar: vereda el retir**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 46**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SKIPPING ALTO BAJO Y MEDIO CON	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON POR TODA LA CANC	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. PLIOMETRIA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO MENTAL		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. DESPLAZAMIENTO CON VELOCIDAD	Ritmo	**X**	30	BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio			
4. SENTADILLAS	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. ESTRATEGIAS TECNICAS	Diferenciación			
6. POSICIONES EN CANCHA	Reacción	**X**	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8. JUEGO CON ORIENTACION	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 7 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09 de septie	**Lugar:** vereda melgas	**municipio:** Chaguani	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión:** 47	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. JUMPING	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	X	30	
4. SALTO DE LAZO	Orientación	X	30	PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación	X	30	
6. TROTE SUAVE	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8. LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR:

ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 8 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10 de septie	**Lugar: vereda la polo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TEST DE CONTROL FUERZA EXPLOSIVA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. PLIOMETRIA	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO MENTAL		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO Y DESPLAZAMIENTO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SALTO SOBRE ESCALONES	Diferenciación	**X**	30	
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 9 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 de septie	**Lugar: vereda poloni**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUMPING	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA ANAEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES CON BORDE IZQUIERDO Y DERECHO		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD ENTRE LINEAS	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA ESTATICA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. SKIPING CON VELOCIDAD	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. BURPEES	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SENTADILLAS	Diferenciación			
6. TROTE SUAVE	Reacción	**X**	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación			
8. LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR:

ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 10 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 de septiem	**Lugar: vereda campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala

Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SENTADILLAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. TRASLADO DE BALON ALTERNANDO DERECHA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD A LO LARGO DE LA CANCHA	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.ACTIVIDAD DE RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON LAZO	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD ENTRE CONOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. TROTE CON BALON Y PASE	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación	**X**	30	
6. SKIPING	Reacción			AROS
7. PASE Y LASAMIENTO A PORTERIA	Adaptación			
8. LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL	Patrones Basicos de Movimiento			BALON MEDICINAL

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 11 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 de septiem	**Lugar: vereda el retir**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala					
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. FUERZA EXPLOSIVA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. JUEGO DINAMICO		Explosiva			
3. TROTE ALREDEDOR DE LA CANCHA	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. RESISTENCIA ANAEROBICA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. TROTE SUAVE EN LATERALES		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. FLEXIONES		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO CON PIMPON Y UNA	Acoplamiento			
2. JUMPING JACKS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	X	30	
4. TROTE Y PASE	Orientación	X	30	PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación			
6. CAMBIO DE LANZAMIENTO A PORTERIA A PAS	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON	Adaptación			
8. LANZAMIENTO DE BALON DE LATERAL A LATEF	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

SESION 12 FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16 de septiem	**Lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:0	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. FLEXION CON PESA	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. TROTE Y PASE	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD A LATERAL CON RELEVO	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON	Acoplamiento			
2. VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Ritmo			BALONES
3. LAZAMIENTO A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4. SALTO DE LAZO	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. FLEXIONES	Diferenciación			
6. TROTE SUAVE	Reacción			AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	**X**	30	
8. POSICION EN CANCHA	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: **ELIANA PATRICIA MENDOZA**

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO MES DE SEPTIEMBRE

SESION 1 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1 de septiem	**Lugar: vereda el Reti**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:(	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia	**X**	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD		Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS			
2. TOMA DE ASISTENCIA		llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES	
3. MANIPULACION DE BALON		Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS			
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS		Calentamiento	**X**	8 MINUTOS			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**					
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	CONOS		
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva					
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	PLATOS		
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica					
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES		
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	**X**	25			
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EX		Reacciòn			LAZO O CUERDA		
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	15			
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	**X**	15			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1. ENTRENAMIENTO DE PORTEROS CON	Acoplamiento						
2. ENTRENAMIENTO DE LA CRUZ PARA PORTERO	Ritmo				BALONES		
3. ENTRENAMIENTO DE LA CAIDA	Equilibrio		**X**	30			
4. HABILIDADES CON AGILIDADES MOTRIZ DIVE	Orientación				PLATOS		
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación						
6. CAMBIO DE RITMO PARA SUPERAR AL ADVERS	Reacción		**X**	30	AROS		
7. ANTICIPACION PARA RECIBIR EL BALON EN PO	Adaptación		**X**	30			
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1. TACTICA DE EQUIPO DEFENCIVA			**X**	**25**			
2. BASCULACION			**X**	**25**			
3. GIROS DEFENSIVOS			**X**	**20**			
4. REORGANIZACION DEFENSIVA			**X**	**20**			
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1					

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 2 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2 de septiem	**Lugar: vereda Melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EX		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ENTRENAMIENTO DE PORTEROS CON	Acoplamiento			
2. ENTRENAMIENTO DE LA CRUZ PARA PORTERO	Ritmo			BALONES
3. ENTRENAMIENTO DE LA CAIDA	Equilibrio	X	30	
4. HABILIDADES CON AGILIDADES MOTRIZ DIVE	Orientación			PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. CAMBIO DE RITMO PARA SUPERAR AL ADVERS	Reacción	X	30	AROS
7. ANTICIPACION PARA RECIBIR EL BALON EN PO	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TACTICA DE EQUIPO DEFENCIVA		X	25	
2. BASCULACION		X	25	
3. GIROS DEFENSIVOS		X	20	
4. REORGANIZACION DEFENSIVA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 3 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3 de septiem	**Lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 43**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ENTRENAMIENTO DE PORTEROS CON	Acoplamiento			
2. ENTRENAMIENTO DE LA CRUZ PARA PORTERO	Ritmo			BALONES
3. ENTRENAMIENTO DE LA CAIDA	Equilibrio	X	30	
4. HABILIDADES CON AGILIDADES MOTRIZ DIVEI	Orientación			PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. CAMBIO DE RITMO PARA SUPERAR AL ADVERS	Reacción	X	30	AROS
7. ANTICIPACION PARA RECIBIR EL BALON EN PO	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TACTICA DE EQUIPO DEFENCIVA		X	25	
2. BASCULACION		X	25	
3. GIROS DEFENSIVOS		X	20	
4. REORGANIZACION DEFENSIVA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 4 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6 de septien	**Lugar: vereda polonia**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 44**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EX		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ENTRENAMIENTO DE PORTEROS CON	Acoplamiento			
2. ENTRENAMIENTO DE LA CRUZ PARA PORTERO	Ritmo			BALONES
3. ENTRENAMIENTO DE LA CAIDA	Equilibrio	X	30	
4. HABILIDADES CON AGILIDADES MOTRIZ DIVE	Orientación	X	30	PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación	X	30	
6. CAMBIO DE RITMO PARA SUPERAR AL ADVERS	Reacción			AROS
7. ANTICIPACION PARA RECIBIR EL BALON EN PO	Adaptación			
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TACTICA DE EQUIPO DEFENCIVA		X	25	
2. BASCULACION		X	25	
3. GIROS DEFENSIVOS		X	20	
4. REORGANIZACION DEFENSIVA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 5 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7 de septiem	**Lugar: vereda campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 45**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EX		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SKIPPING-SPRINT	Acoplamiento			
2. ZANCADAS-SPRINT	Ritmo			BALONES
3. BURPEES-SPRINT	Equilibrio	X	30	
4. SENTADILLA EN PARED-SKIPPING-SALTO-SPRI	Orientación			PLATOS
5. EJERCICIO FINALIZACION AL PRIMER TOQUE	Diferenciación			
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CAMBIOS EN EL TIPO DE DEFENSA		X	**30**	
2. BARRERA		X	**30**	
3.OCUPACION RACIONAL DEL ESPACIO		X	**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 6 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8 de septiem	**Lugar: vereda el retir**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS		
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EXT		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SKIPPING-SPRINT	Acoplamiento			
2. ZANCADAS-SPRINT	Ritmo			BALONES
3. BURPEES-SPRINT	Equilibrio	X	30	
4. SENTADILLA EN PARED-SKIPPING-SALTO-SPRI	Orientación			PLATOS
5. EJERCICIO FINALIZACION AL PRIMER TOQUE	Diferenciación			
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CAMBIOS EN EL TIPO DE DEFENSA		X	30	
2. BARRERA		X	30	
3.OCUPACION RACIONAL DEL ESPACIO		X	30	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 7 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9 de septiem	Lugar: vereda la melg	municipio: Chaguani	Hora: 2:00 PM A 6:	N° de sesión: 47	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				N° de deportistas:		Edades:	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TEST SALTO HORIZONTAL	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. PREPARACION FISICA		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. DESPLAZAMIENTO CON PASES	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9.DESARROLLAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SIG-SAG A UN PIE	Acoplamiento			
2. SIG-SAG CON DOS PIES	Ritmo			BALONES
3. EXTERIOR Y PLANTA INTERIOR	Equilibrio	X	30	
4. EL TRIANGULO	Orientación	X	30	PLATOS
5. RESEPCION ORIENTADA	Diferenciación			
6. RESEPCION CON LA PLATA DEL PIE	Reacción			AROS
7. CAMBIANDO POSISIONES	Adaptación	X	30	
8. POSICION EN CANCHA EN ATAQUE	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO ESPECIFICO CON BALON	X		25	
2. CONDUCCION DE BALON ZIGZAG	X		25	
3. AUTO PASE CON SKIPPING EN ESCALERA DE	X		20	
4. PASE ELEVADO CERCANO CON SALTO Y PARED	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 8 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10 de septie	**Lugar: vereda poloni**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TROTAR ALREDEDOR DE LA CANCHA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. EN CIRCULO HACER LEVANTAMIENTO DE PIE E		Explosiva			
3. REALIZA CARRERA EN CIRCUITOS ALREDEDOR	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. LEVANTAMIENTO DE PESAS ALTO Y CORRE EN		Anaerobica			
5. LEVANTAMIENTO DE PESAS MEDIO Y CORRE E	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. LEVANTAMIENTO DE PESAS CON UNA MANO		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. SENTADILLA SALTOS ALTO RECIBE BALON Y PA	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ENTRENAMIENTO DE PORTEROS CON	Acoplamiento			
2. ENTRENAMIENTO DE LA CRUZ PARA PORTERO	Ritmo			BALONES
3. ENTRENAMIENTO DE LA CAIDA	Equilibrio	X	30	
4. HABILIDADES CON AGILIDADES MOTRIZ DIVER	Orientación			PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación			
6. CAMBIO DE RITMO PARA SUPERAR AL ADVERS	Reacción	X	30	AROS
7. ANTICIPACION PARA RECIBIR EL BALON EN PO	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TACTICA DE EQUIPO DEFENCIVA		X	25	
2. BASCULACION		X	25	
3. GIROS DEFENSIVOS		X	20	
4. REORGANIZACION DEFENSIVA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 9 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13 de septiem	Lugar: vereda polonia	municipio: Chaguani	Hora: 2:00 PM A 6:	N° de sesión: 49		N° de semana: 3
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				N° de deportistas:			Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS		
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista		2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular		5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento		8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TROTAR ALREDEDOR DE LA CANCHA	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. EN CIRCULO HACER LEVANTAMIENTO DE PIE E		Explosiva			
3. REALIZA CARRERA EN CIRCUITOS ALREDEDOR	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. LEVANTAMIENTO DE PESAS ALTO Y CORRE EN		Anaerobica			
5. LEVANTAMIENTO DE PESAS MEDIO Y CORRE E	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. LEVANTAMIENTO DE PESAS CON UNA MANO		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. SENTADILLA SALTOS ALTO RECIBE BALON Y PA	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ENTRENAMIENTO DE PORTEROS CON	Acoplamiento			
2. ENTRENAMIENTO DE LA CRUZ PARA PORTERO	Ritmo			BALONES
3. ENTRENAMIENTO DE LA CAIDA	Equilibrio	X	30	
4. HABILIDADES CON AGILIDADES MOTRIZ DIVEI	Orientación	X	30	PLATOS
5. PASE A BANDA CON CAMBIO DE RITMO	Diferenciación	X	30	
6. CAMBIO DE RITMO PARA SUPERAR AL ADVERS	Reacción			AROS
7. ANTICIPACION PARA RECIBIR EL BALON EN PO	Adaptación			
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TACTICA DE EQUIPO DEFENCIVA		X	25	
2. BASCULACION		X	25	
3. GIROS DEFENSIVOS		X	20	
4. REORGANIZACION DEFENSIVA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 10 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14 de septiembre	**Lugar: vereda Campo**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		X	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS		
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS	Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS		
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EX		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SKIPPING-SPRINT	Acoplamiento			
2. ZANCADAS-SPRINT	Ritmo			BALONES
3. BURPEES-SPRINT	Equilibrio	X	30	
4. SENTADILLA EN PARED-SKIPPING-SALTO-SPRI	Orientación			PLATOS
5. EJERCICIO FINALIZACION AL PRIMER TOQUE	Diferenciación			
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CAMBIOS EN EL TIPO DE DEFENSA		X	30	
2. BARRERA		X	30	
3.OCUPACION RACIONAL DEL ESPACIO		X	30	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 11 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15 de septiem	Lugar: vereda retiro	municipio: Chaguani	Hora: 2:00 PM A 6:	N° sesión: 51	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				N° de deportistas:		Edades:	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EX		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SKIPPING-SPRINT	Acoplamiento			
2. ZANCADAS-SPRINT	Ritmo			BALONES
3. BURPEES-SPRINT	Equilibrio	X	30	
4. SENTADILLA EN PARED-SKIPPING-SALTO-SPRI	Orientación			PLATOS
5. EJERCICIO FINALIZACION AL PRIMER TOQUE	Diferenciación			
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CAMBIOS EN EL TIPO DE DEFENSA		X	30	
2. BARRERA		X	30	
3.OCUPACION RACIONAL DEL ESPACIO		X	30	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

SESION 12 PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16 de septie	**Lugar: vereda melgas**	**municipio: Chaguani**	**Hora:** 2:00 PM A 6:	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: Eliana Patricia Mendoza				**N° de deportistas:**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: fortalecer los procesos de formacion deportiva mediante el proceso de la escuela de futbol sala							
Objetivo Especifico: realizar movimientos de motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	2 MINUTOS	CONOS Y BALONES
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	X	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ESTIRAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	15	CONOS
2. RESISTENCIA AEROBICA		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON	Resistencia	Aerobica	X	20	PLATOS
4. PASES ALTERNANDO DERECHA E IZQUIERDA		Anaerobica			
5. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Velocidad	Maxima			BALONES
6. JUEGO DINAMICO		Desplazamiento	X	25	
7. BICICLETA MAS DESPLAZAMIENTO CON EL EX		Reacciòn			LAZO O CUERDA
8. VELOCIDAD DE LATERAL A LATERAL	Flexibilidad	Estatica	X	15	
9. AMAGO CON DESPLAZAMIENTO EXTERIOR		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SKIPPING-SPRINT	Acoplamiento			
2. ZANCADAS-SPRINT	Ritmo			BALONES
3. BURPEES-SPRINT	Equilibrio	X	30	
4. SENTADILLA EN PARED-SKIPPING-SALTO-SPRI	Orientación			PLATOS
5. EJERCICIO FINALIZACION AL PRIMER TOQUE	Diferenciación			
6. TRASLADO DE PLATOS ENTRE LINEAS	Reacción	X	30	AROS
7. TROTE CON BALON Y PASE	Adaptación	X	30	
8. TRIANGULO JUGADA DE CORNER	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CAMBIOS EN EL TIPO DE DEFENSA		X	30	
2. BARRERA		X	30	
3.OCUPACION RACIONAL DEL ESPACIO		X	30	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

PLAN MENSUAL MES DE SEPTIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: CHAGUANI**				
LUGAR:				**VEREDAS**		**HORARIO DE PRACTICA:**		8:00 A. **2:00:00 p. m. a 6:00 PM**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X				
			RESPONSABILIDAD			X		X		
			COMPAÑERISMO	X						
			JUSTICIA					X		
			COOPERACION	X		X		X		
			LEALTAD			X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X						
			OBEDIENCIA			X		X		
			AUTODISCIPLINA	X						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA			X				
			AUTODOMINIO			X				
			RECOMPENSA					X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X				
			CALENTAMIENTO					X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X				
			RITMO			X				
			EQUILIBRIO	X						
			ORIENTACION	X				X		
			DIFERENCIACION			X				
			REACCIÓN	X				X		
			ADAPTACIÓN			X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X				
			VELOCIDAD	X						
			FLEXIBILIDAD					X		
			RESISTENCIA	X		X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION DE BALON	X		X		X		
			CONTROL DE BALON	X		X		X		
			EL PASE	X		X		X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
			ATAQUE	X		X		X		
			DEFENSA	X		X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	**SE REALIZA UN JUEGO**		**SE REALIZA UNA ACTIVIDA**				

FIRMA FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

E

ACTIVIDAD 8. ANEXO SOPORTES DE APLICACIÓN DE EVALUACIONES Y TEST EXIGIDOS POR LOS LINEAMIENTOS DE INDEPORTES CUNDINAMARCA APLICADOS EN LA ESCUELA DE FORMACION EN CADA UNO DE LOS NIVELES.

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

MES DE JUNIO DEL 2021																												
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
MES DE AGOSTO DEL 2021																												
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
MES DE NOVIEMBRE DEL 2021																												
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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Miguel Tellez	7				:		1.34			:		60			:		1.32			:	
2		Johan Contreras	13				:		1.29			:		58			:		1.27			:	
3		Tomas Gonzalez	7				:		1.31			:		63			:		1.29			:	
4		Miller Osorio	7				:		1.34			:		69			:		1.33			:	
5		Nicoll Castellanos	8				:		1.37			:		67			:		1.35			:	
6		Sharon Clavijo	5				:		1.31			:		64			:		1.29			:	
7		Andres Osorio	5				:		1.30			:		61			:		1.28			:	
8		Joel Triviño	4				:		1.27			:		67			:		1.25			:	
9		Sofia Tapia	7				:		1.37			:		64			:		1.34			:	
10		Andres Garcia	7				:		1.29			:		64			:		1.26			:	
11		Sarita leiva	7				:		1.34			:		69			:		1.32			:	
12		Nahiovi Moreno	8				:		1.36			:		67			:		1.34			:	
13		Juan Triviño	7				:		1.35			:		65			:		1.33			:	
14		Johan Vargas	7				:		1.42			:		62			:		1.39			:	
15		Gabriel Cortes	7				:		1.31			:		68			:		1.29			:	
16		Valery Diaz	8				:		1.28			:		63			:		1.26			:	
17		Alfonso Forigua	8				:		1.35			:		65			:		1.33			:	
18		Enrique Herrera	8				:		1.29			:		66			:		1.34			:	
19		Sebastian Ortiz	8				:		1.34			:		67			:		1.32			:	
20		Juan Sanchez	8				:		1.31			:		65			:		1.28			:	
21		Dilan Castellano	5				:		1.23			:		58			:		1.20			:	
22		Leydi Jaramillo	8				:		1.22			:		65			:		1.20			:	
23		Yurley Ramirez	8				:		1.36			:		64			:		1.34			:	
24		Valery Ramirez	6				:		1.33			:		61			:		1.29			:	
25		Luis Hernadez	7				:		1.37			:		65			:		1.35			:	
26		Mauricio Acosta	5				:		1.32			:		68			:		1.30			:	
27		Danna Suarez	5				:		1.27			:		62			:		1.25			:	
28		Estephania Gonzalez	7				:		1.24			:		64			:		1.22			:	
29		Diego Gonzalez	6				:		1.23			:		63			:		1.21			:	
30		Maria Jose Moreno	7				:		1.34			:		64			:		1.32			:	
31		Santiago Hurtado	5				:		1.23			:		58			:		1.20			:	
32							:					:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		Miguel Tellez	7		16	34		17	56
2		Johan Contreras	13		18	26		20	11
3		Tomas Gonzalez	7		12	34		15	22
4		Miller Osorio	7		13	23		15	41
5		Nicoll Castellanos	8		13	46		16	4
6		Sharon Clavijo	5		17	39		19	58
7		Andres Osorio	5		17	56		20	36
8		Joel Triviño	4		0	0		0	0
9		Sofia Tapia	7		15	23		17	12
10		Andres Garcia	7		14	29		15	31
11		Sarita leiva	7		16	29		18	47
12		Nahiovi Moreno	8		14	53		15	19
13		Juan Triviño	7		11	19		11	47
14		Johan Vargas	7		14	37		16	28
15		Gabriel Cortes	7		12	24		13	9
16		Valery Diaz	8		15	11		16	21
17		Alfonso Forigua	8		14	32		15	18
18		Enrique Herrera	8		14	17		14	55
19		Sebastian Ortiz	8		13	49		14	34
20		Juan Sanchez	8		14	2		14	57
21		Dilan Castellano	5		16	35		19	11
22		Leydi Jaramillo	8		11	25		12	42
23		Yurley Ramirez	8		13	8		14	57
24		Valery Ramirez	6		16	14		18	6
25		Luis Hernadez	7		13	27		15	28
26		Mauricio Acosta	5		17	78		19	63
27		Danna Suarez	5		18	54		20	12
28		Estephania Gonzalez	7		15	59		17	37
29		Diego Gonzalez	6		16	33		19	44
30		Maria Jose Moreno	7		14	26		16	7
31		Santiago Hurtado	5		13	43		15	36
32									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Miguel Tellez	7				:					:					:	
2		Johan Contreras	13				:					:					:	
3		Tomas Gonzalez	7				:					:					:	
4		Miller Osorio	7				:					:					:	
5		Nicoll Castellanos	8				:					:					:	
6		Sharon Clavijo	5				:					:					:	
7		Andres Osorio	5				:					:					:	
8		Joel Triviño	4				:					:					:	
9		Sofia Tapia	7				:					:					:	
10		Andres Garcia	7				:					:					:	
11		Sarita leiva	7				:					:					:	
12		Nahiovi Moreno	8				:					:					:	
13		Juan Triviño	7				:					:					:	
14		Johan Vargas	7				:					:					:	
15		Gabriel Cortes	7				:					:					:	
16		Valery Diaz	8				:					:					:	
17		Alfonso Forigua	8				:					:					:	
18		Enrique Herrera	8				:					:					:	
19		Sebastian Ortiz	8				:					:					:	
20		Juan Sanchez	8				:					:					:	
21		Dilan Castellano	5				:					:					:	
22		Leydi Jaramillo	8				:					:					:	
23		Yurley Ramirez	8				:					:					:	
24		Valery Ramirez	6				:					:					:	
25		Luis Hernadez	7				:					:					:	
26		Mauricio Acosta	5				:					:					:	
27		Danna Suarez	5				:					:					:	
28		Estephania Gonzalez	7				:					:					:	
29		Diego Gonzalez	6				:					:					:	
30		Maria Jose Moreno	7				:					:					:	
31		Santiago Hurtado	5				:					:					:	
32							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Miguel Tellez	7		1,75		:					:					:	
2		Johan Contreras	13		1,64		:					:					:	
3		Tomas Gonzalez	7		1,7		:					:					:	
4		Miller Osorio	7		1,83		:					:					:	
5		Nicoll Castellanos	8		1,74		:					:					:	
6		Sharon Clavijo	5		1,54		:					:					:	
7		Andres Osorio	5		1,48		:					:					:	
8		Joel Triviño	4		0		:					:					:	
9		Sofia Tapia	7		1,76		:					:					:	
10		Andres Garcia	7		1,79		:					:					:	
11		Sarita leiva	7		1,74		:					:					:	
12		Nahiovi Moreno	8		1,76		:					:					:	
13		Juan Triviño	7		1,73		:					:					:	
14		Johan Vargas	7		1,84		:					:					:	
15		Gabriel Cortes	7		1,74		:					:					:	
16		Valery Diaz	8		1,74		:					:					:	
17		Alfonso Forigua	8		1,76		:					:					:	
18		Enrique Herrera	8		1,74		:					:					:	
19		Sebastian Ortiz	8		1,73		:					:					:	
20		Juan Sanchez	8		1,73		:					:					:	
21		Dilan Castellano	5		0		:					:					:	
22		Leydi Jaramillo	8		1,73		:					:					:	
23		Yurley Ramirez	8		1,77		:					:					:	
24		Valery Ramirez	6		1,72		:					:					:	
25		Luis Hernadez	7		1,72		:					:					:	
26		Mauricio Acosta	5		1,54		:					:					:	
27		Danna Suarez	5		1,46		:					:					:	
28		Estephania Gonzalez	7		1,72		:					:					:	
29		Diego Gonzalez	6		1,57		:					:					:	
30		Maria Jose Moreno	7		1,77		:					:					:	
31		Santiago Hurtado	5		1.69		:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1		Miguel Tellez	7	10	34	:			44	12	:		
2		Johan Contreras	13	12	49	:			55	8	:		
3		Tomas Gonzalez	7	8	35	:			35	11	:		
4		Miller Osorio	7	9	16				40	18	:		
5		Nicoll Castellanos	8	10	45	:			43	12	:		
6		Sharon Clavijo	5	13	27	:			47	8	:		
7		Andres Osorio	5	0		:			0		:		
8		Joel Triviño	4	0		:			0		:		
9		Sofia Tapia	7	9	49	:			41	3	:		
10		Andres Garcia	7	9	11	:			43	15	:		
11		Sarita leiva	7	10	18	:			58	32	:		
12		Nahiovi Moreno	8	8	27	:			41	7	:		
13		Juan Triviño	7	9	46	:			42	55	:		
14		Johan Vargas	7	10	14	:			44	2	:		
15		Gabriel Cortes	7	10	49	:			42	26	:		
16		Valery Diaz	8	9	37	:			38	25	:		
17		Alfonso Forigua	8	9	53	:			40	21	:		
18		Enrique Herrera	8	8	22	:			41	8	:		
19		Sebastian Ortiz	8	10	13	:			41	32	:		
20		Juan Sanchez	8	9	57	:			40	13	:		
21		Dilan Castellano	5	0		:			0		:		
22		Leydi Jaramillo	8	8	34	:			42	6	:		
23		Yurley Ramirez	8	8	3	:			45	11	:		
24		Valery Ramirez	6	11	7	:			48	31	:		
25		Luis Hernadez	7	9	16	:			43	42	:		
26		Mauricio Acosta	5	11	45	:			51	27	:		
27		Danna Suarez	5	12	14	:			51	45	:		
28		Estephania Gonzalez	7	9	32	:			43	33	:		
29		Diego Gonzalez	6	10	32	:			45	20	:		
30		Maria Jose Moreno	7	9	43	:			41	38	:		
31		Santiago Hurtado	5	11	43	:			46	33	:		
32						:					:		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		Miguel Tellez	7	P. 3	
2		Johan Contreras	13	P.3	
3		Tomas Gonzalez	7	P. 3.1/2	
4		Miller Osorio	7	P. 2.1/2	
5		Nicoll Castellanos	8	P. 2.1/2	
6		Sharon Clavijo	5	P. 2	
7		Andres Osorio	5	P. 2	
8		Joel Triviño	4	0	
9		Sofia Tapia	7	P. 2.1/2	
10		Andres Garcia	8	P. 6	
11		Sarita leiva	7	P. 2.1/2	
12		Nahiovi Moreno	8	P. 2.1/2	
13		Juan Triviño	7	P. 2.1/2	
14		Johan Vargas	7	P. 2.1/2	
15		Gabriel Cortes	7	P. 2.1/2	
16		Valery Diaz	8	P. 2	
17		Alfonso Forigua	8	P. 3	
18		Enrique Herrera	8	P. 3	
19		Sebastian Ortiz	8	P. 3.1/2	
20		Juan Sanchez	8	P. 3	
21		Dilan Castellano	5	O	
22		Leydi Jaramillo	8	P. 2.1/2	
23		Yurley Ramirez	8	P. 3	
24		Valery Ramirez	6	P. 2	
25		Luis Hernadez	7	P. 2.1/2	
26		Mauricio Acosta	5	P. 1.1/2	
27		Danna Suarez	5	P. 1.1/2	
28		Estephania Gonzalez	7	P. 2	
29		Diego Gonzalez	6	P. 1.1/2	
30		Maria Jose Moreno	7	P. 2.1/2	
31		Nahomi Quijar	4	P. 1	
32		Santiago Hurtado	5	P. 3	
33					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Sofia Contreras	10				:		1.47			:		71			:		1.45			:	
2		Zaray Rodriguez	9				:		1.42			:		65			:		1.40			:	
3		Andrea Muñoz	9				:		1.42			:		67			:		1.39			:	
4		Karen Bojaca	9				:		1.45			:		69			:		1.43			:	
5		Maira Bojaca	9				:		1.43			:		70			:		1.40			:	
6		Lincon Cortes	9				:		1.42			:		67			:		1.40			:	
7		Sofia Molina	9				:		1.45			:		64			:		1.42			:	
8		Tatiana Lopez	10				:		1.35			:		72			:		1.33			:	
9		Miguel Tapia	10				:		**1.40**			:		67			:		1.38			:	
10		Yorlan Herrera	10				:		**1.37**			:		67			:		1.35			:	
11		Santiago Valencia	10				:		**1.42**			:		69			:		1.40			:	
12		Maira Tapia	9				:		**1.32**			:		62			:		1.30			:	
13		Orlando Torres	9				:		**1.27**			:		62			:		1.26			:	
14		Adrian Monroy	9				:		**1.35**			:		68			:		1.33			:	
15		Sofia Beltran Urrea	9				:		**1.37**			:		67			:		1.35			:	
16		esteban gonzalez pardo	9				:		1.35			:		68			:		1.33			:	
17		Santiago Quiroga	10				:		1.32			:		69			:		1.30			:	
18		Edwar Navarro	12				:		1.45			:		70			:		1.43			:	
19		David Gomez	12				:		1.40			:		72			:		1.38			:	
20		Johan Felipe Macias	12				:		1.61			:		78			:		1.67			:	
21		David Santiago Tellez	11				:		1.53			:		72			:		1.52			:	
22		David Contreras	12				:		1.55			:		67			:		1.53			:	
23		Mariana Zipaquira	11				:		1.42			:		69			:		1.40			:	
24		Luisa Fernanda Bojaca	11				:		1.53			:		73			:		1.51			:	
25		Karen Gonzalez	11				:		1.47			:		68			:		1.45			:	
26		Nathalia Molina	11				:		1.53			:		71			:		1.50			:	
27		Yuliana Rodriguez	12				:		1.55			:		70			:		1.53			:	
28		Angie Gomez Melo	9				:		1.54			:		62			:		1.52			:	
29		Sofia Saenz Osorio	9				:		1.57			:		72			:		1.54			:	
30		Cristian Alfonso Diaz	9				:		1.54			:		68			:		1.51			:	
31							:					:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		Sofia Contreras	10		9	45		11	40
2		Zaray Rodriguez	9		8	32		10	5
3		Andrea Muñoz	9		8	23		9	32
4		Karen Bojaca	9		7	12		9	24
5		Maira Bojaca	9		7	17		10	11
6		Lincon Cortes	9		8	55		9	45
7		Sofia Molina	9		7	49		8	57
8		Tatiana Lopez	10		7	32		7	54
9		Miguel Tapia	10		9	22		9	58
10		Yorlan Herrera	10		7	8		7	46
11		Santiago Valencia	10		7	11		8	17
12		Maira Tapia	9		8	27		8	39
13		Orlando Torres	9		8	36		9	3
14		Adrian Monroy	9		9	17		9	44
15		Sofia Beltran Urrea	9		9	5		9	50
16		esteban gonzalez pardo	9		8	24		9	15
17		Santiago Quiroga	10		6	12		6	57
18		Edwar Navarro	12		7	32		8	24
19		David Gomez	12		9	11		11	7
20		Johan Felipe Macias	12		11	4		11	46
21		David Santiago Tellez	11		7	37		8	12
22		David Contreras	12		7	21		8	7
23		Mariana Zipaquira	11		10	9		9	49
24		Luisa Fernanda Bojaca	11		9	53		10	2
25		Karen Gonzalez	11		9	42		10	15
26		Nathalia Molina	11		7	34		8	24
27		Yuliana Rodriguez	12		9	28		9	38
28		Angie Gomez Melo	9		11	34		12	9
29		Sofia Saenz Osorio	9		8	43		9	16
30		Cristian Alfonso Diaz	9		8	35		9	5

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

UNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Sofia Contreras	10				:					:					:	
2		Zaray Rodriguez	9				:					:					:	
3		Andrea Muñoz	9				:					:					:	
4		Karen Bojaca	9				:					:					:	
5		Maira Bojaca	9				:					:					:	
6		Lincon Cortes	9				:					:					:	
7		Sofia Molina	9				:					:					:	
8		Tatiana Lopez	10				:					:					:	
9		Miguel Tapia	10				:					:					:	
10		Yorlan Herrera	10				:					:					:	
11		Santiago Valencia	10				:					:					:	
12		Maira Tapia	9				:					:					:	
13		Orlando Torres	9				:					:					:	
14		Adrian Monroy	9				:					:					:	
15		Sofia Beltran Urrea	9				:					:					:	
16		esteban gonzalez pardo	9				:					:					:	
17		Santiago Quiroga	10				:					:					:	
18		Edwar Navarro	12				:					:					:	
19		David Gomez	12				:					:					:	
20		Johan Felipe Macias	12				:					:					:	
21		David Santiago Tellez	11				:					:					:	
22		David Contreras	12				:					:					:	
23		Mariana Zipaquira	11				:					:					:	
24		Luisa Fernanda Bojaca	11				:					:					:	
25		Karen Gonzalez	11				:					:					:	
26		Nathalia Molina	11				:					:					:	
27		Yuliana Rodriguez	12				:					:					:	
28		Angie Gomez Melo	9				:					:					:	
29		Sofia Saenz Osorio	9				:					:					:	
30		Cristian Alfonso Diaz	9				:					:					:	
31							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Sofia Contreras	10		1.87		:					:					:	
2		Zaray Rodriguez	9		1.84		:					:					:	
3		Andrea Muñoz	9		1.77		:					:					:	
4		Karen Bojaca	9		1.75		:					:					:	
5		Maira Bojaca	9		1.81		:					:					:	
6		Lincon Cortes	9		1.86		:					:					:	
7		Sofia Molina	9		1.84		:					:					:	
8		Tatiana Lopez	10		1.84		:					:					:	
9		Miguel Tapia	10		1.83		:					:					:	
10		Yorlan Herrera	10		1.86		:					:					:	
11		Santiago Valencia	10		1.95		:					:					:	
12		Maira Tapia	9		1.75		:					:					:	
13		Orlando Torres	9		1.73		:					:					:	
14		Adrian Monroy	9		1.74		:					:					:	
15		Sofia Beltran Urrea	9		1.79		:					:					:	
16		esteban gonzalez pardo	9		1.94		:					:					:	
17		Santiago Quiroga	10		1.73		:					:					:	
18		Edwar Navarro	12		1.79		:					:					:	
19		David Gomez	12		2.13		:					:					:	
20		Johan Felipe Macias	12		2.12		:					:					:	
21		David Santiago Tellez	11		1.96		:					:					:	
22		David Contreras	12		2.11		:					:					:	
23		Mariana Zipaquira	11		1.83		:					:					:	
24		Luisa Fernanda Bojaca	11		1.77		:					:					:	
25		Karen Gonzalez	11		1.74		:					:					:	
26		Nathalia Molina	11		1.87		:					:					:	
27		Yuliana Rodriguez	12		1.82		:					:					:	
28		Angie Gomez Melo	9		1.68		:					:					:	
29		Sofia Saenz Osorio	9		1.73		:					:					:	
30		Cristian Alfonso Diaz	9		1.73		:					:					:	
31							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1		Sofia Contreras	10	9	54	:			42	33	:		
2		Zaray Rodriguez	9	10	11	:			44	17	:		
3		Andrea Muñoz	9	10	7	:			43	47	:		
4		Karen Bojaca	9	9	38	:			43	12	:		
5		Maira Bojaca	9	9	40	:			42	53	:		
6		Lincon Cortes	9	8	15	:			40	23	:		
7		Sofia Molina	9	8	34	:			41	33	:		
8		Tatiana Lopez	10	8	12	:			39	28	:		
9		Miguel Tapia	10	9	1	:			40	56	:		
10		Yorlan Herrera	10	7	43	:			37	24	:		
11		Santiago Valencia	10	7	29	:			37	14	:		
12		Maira Tapia	9	10	33	:			43	28	:		
13		Orlando Torres	9	9	55	:			39	57	:		
14		Adrian Monroy	9	7	46	:			35	17	:		
15		Sofia Beltran Urrea	9	10	24	:			40	37	:		
16		esteban gonzalez pardo	9	7	12	:			36	48	:		
17		Santiago Quiroga	10	8	42	:			40	11	:		
18		Edwar Navarro	12	8	37	:			38	22	:		
19		David Gomez	12	9	2	:			39	50	:		
20		Johan Felipe Macias	12	9	14	:			39	57	:		
21		David Santiago Tellez	11	8	4	:			37	21	:		
22		David Contreras	12	8	13	:			38	14	:		
23		Mariana Zipaquira	11	10	5	:			41	12	:		
24		Luisa Fernanda Bojaca	11	9	47	:			38	43	:		
25		Karen Gonzalez	11	9	32	:			39	13	:		
26		Nathalia Molina	11	8	56	:			39	3	:		
27		Yuliana Rodriguez	12	9	26	:			43	13	:		
28		Angie Gomez Melo	9	10	32	:			46	11	:		
29		Sofia Saenz Osorio	9	9	46	:			42	35	:		
30		Cristian Alfonso Diaz	9	8	57	:			40	23	:		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		Sofia Contreras	10	P. 3	
2		Zaray Rodriguez	9	P. 3	
3		Andrea Muñoz	9	P. 2.1/2	
4		Karen Bojaca	9	P. 3	
5		Maira Bojaca	9	P. 3	
6		Lincon Cortes	9	P. 4	
7		Sofia Molina	9	P. 4	
8		Tatiana Lopez	10	P. 4	
9		Miguel Tapia	10	P. 3.1/2	
10		Yorlan Herrera	10	P. 3.1/2	
11		Santiago Valencia	10	P. 4	
12		Maria Tapia	9	P. 3	
13		Orlando Torres	9	P. 2.1/2	
14		Adrian Monroy	9	P. 3.1/2	
15		Sofia Beltran Urrea	9	P. 3	
16		esteban gonzales	9	P. 4	
17		Santiago Quiroga	10	P. 4	
18		Edwar Navarro	12	P. 4	
19		David Gomez	12	0	
20		Johan Macias	12	P. 4.1/2	
21		David Tellez	11	P. 4	
22		David Contreras	12	P. 4	
23		Mariana Zipaquira	11	P. 3.1/2	
24		Luisa Bojaca	11	P. 3.1/2	
25		Karen Gonzalez	11	P. 3.1/2	
26		Nathalia Molina	11	P. 4	
27		Yuliana Rodriguez	12	P. 3.1/2	
28		Angie Gomez Melo	9	P. 3	
29		Sofia Saenz Osorio	9	P. 3.1/2	
30		Cristian Alfonso Diaz	9	P. 3.1/2	
31					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Johan Moreno Quiroga	14				:		1.67			:		83			:		1.65			:	
2		Nicol Xiomara Muñoz	13				:		1.57			:		75			:		1.55			:	
3		Alejandro Moreno Quiroga	16				:		1.70			:		81			:		1.68			:	
4		Santiago Sanchez Munar	13				:		1.62			:		78			:		1.60			:	
5		Carola Contreras	14				:		1.56			:		73			:		1.54			:	
6		Brenda Conde	16				:		1.61			:		80			:		1.59			:	
7		Eduardo Beltran	15				:		1.74			:		82			:		1.73			:	
8		DILAN	13				:		1.55			:		76			:		1.53			:	
9							:					:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO TIEMPO			S. RUN 2 INTENTO TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		Johan Moreno Quiroga	14		7	12		7	45
2		Nicol Xiomara Muñoz	13		7	56		8	33
3		Alejandro Moreno Quiroga	16		7	4		7	47
4		Santiago Sanchez Munar	13		6	32		6	55
5		Carola Contreras	14		7	43		8	59
6		Brenda Conde	16		8	2		8	34
7		Eduardo Beltran	15		6	53		7	36
8		DILAN	13		7	34		8	12
9									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES/

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Johan Moreno Quiroga	14				:					:					:	
2		Nicol Xiomara Muñoz	13				:					:					:	
3		Alejandro Moreno Quiroga	16				:					:					:	
4		Santiago Sanchez Munar	13				:					:					:	
5		Carola Contreras	14				:					:					:	
6		Brenda Conde	16				:					:					:	
7		Eduardo Beltran	15				:					:					:	
8		DILAN	13				:					:					:	
9							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Johan Moreno Quiroga	14		2.37		:					:					:	
2		Nicol Xiomara Muñoz	13		1.92		:					:					:	
3		Alejandro Moreno Quiroga	16		2.39		:					:					:	
4		Santiago Sanchez Munar	13		2.34		:					:					:	
5		Carola Contreras	14		2.11		:					:					:	
6		Brenda Conde	16		2.28		:					:					:	
7		Eduardo Beltran	15		2.36		:					:					:	
8		DILAN	13		2.39		:					:					:	
9							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1		Johan Moreno Quiroga	14	4	12	:			28	54	:		
2		Nicol Xiomara Muñoz	13	7	54	:			31	33	:		
3		Alejandro Moreno Quiroga	16	4	32	:			28	12	:		
4		Santiago Sanchez Munar	13	4	3	:			27	41	:		
5		Carola Contreras	14	7	32	:			32	46	:		
6		Brenda Conde	16	6	28	:			30	58	:		
7		Eduardo Beltran	15	4	43	:			28	47	:		
8		**Johan Sebastian Molina**	13	4	29	:			29	6	:		
9		**DILAN**	13	4	35	:			30	36	:		
10						:					:		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		Johan Moreno Quiroga	14	P. 7	
2		Nicol Xiomara Muñoz	13	P. 5.1/2	
3		Alejandro Moreno Quiroga	16	P. 6.1/2	
4		Santiago Sanchez Munar	13	P.7	
5		Carola Contreras	14	P. 4.1/2	
6		Brenda Conde	16	P. 5	
7		Eduardo Beltran	15	P. 6	
8		**Johan Sebastian Molina**	13	P. 5.1/2	
9		**DILAN**	13	**P. 6**	
10					

ACTIVIDAD 9. ANEXO CORRESPONDIENTE A LA OBLIGACION EN MATERIA DE CERTIFICACION DEL ORGANISMO DEPORTIVO MUNICIPAL PARA EL MES CORRESPONDIENTE.

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Municipio de Chaguaní
"UN GOBIERNO CON VISION AL CAMPO"

LA OFICINA DE DEPORTES DE CHAGUANI

CERTIFICA

Que la señora Eliana Patricia Mendoza, identificada con C.C. No. 1072026104 de Chaguaní, formadora deportiva y recreativa del instituto Departamental para la recreación y el deporte, prestó sus servicios como formadora deportiva del 1 de agosto del 2021 al 30 de agosto del 2021 en el municipio de Chaguaní Cundinamarca en las veredas de Campoalegre, el Retiro, el centro, Melgas y la Polonia.

Dado en Chaguaní Cundinamarca el día treinta (30) del mes de agosto del 2021.

Cordialmente

CRISTIAN CAMILO JORIGUA PALACIOS
DIRECTOR DE DEPORTES

ACTIVIDAD 10. ANEXO SOPORTES DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE A ESTA OBLIGACION CONTRACTUAL, EN MATERIA DE EVENTO DEPORTIVO Y/O RECRETATIVO SEGÚN CRONOGRAMA ESTIPULADO POR LA COORDINACION DEL COMPONENTE DEL DEPORTE FORMATIVO Y DIRECCIONADO POR EL GESTOR PROVINCIAL COMO ARTICULADOR DE LAS DIRECTTRICES.

ACTIVIDAD EVENTO DEPORTIVO/ RECREATIVO	EVIDENCIA
EVENTO DEPORTIVO FERIA PROVINCIAL, MUNICIPIO DE GUAYABAL DE SIQUIMA, MODALIDADES BALONCESTO Y VOLEIBOL	

ACTIVIDAD 11. ANEXO SOPORTES DE LA ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE A UN LOGRO O ACTIVIDAD INNOVADORA SEGÚN LO EJECUTADO EN LA MATERIA Y REFERENCIA.

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
JULIO		BITUIMA CUNDINAMARCA	30 DE JULIO DE 2021	FERIA DEPORTIVA ENCUENTROS PROVINCIALES APOYO A LA PROMOCION D E LA OFERTA INSTITUCIONAL -JORNADA DE COMPETENCIAS VOLEIBOL- BALONCESTO
AGOSTO		MUNICIPIO DE GUAYABAL DE SIQUIMA	28 Y 29 DE AGOSTO DE 2021	FERIA DEPORTIVA DE INTEGRACION PROVINCIAL- MAGDALENA CENTRO - FORTALECIMIENTO Y PROMOCION DE LA OFERTA INSTITUCIONAL DE INDEPORTES CUNDINAMARCA - COMPETENCIAS DEPORTIVAS FORTALECMIENTO ESCUELAS DE FORMACION VOLEIBOL Y BALONCESTO DE LA PROVINCIA- REACTIVACION ECONOMICA DESDE LA PRACTICA DEPORTIVA- JORNADA DE CAPACITACION PROVINICIAL
MUNICIPIO		PROVINICIA MAGDALENA CENTRO -CHAGUANI		
NOMBRE DEL FORMADOR		ELIANA MENDOZA		

ACTIVIDAD LOGRO / ACTIVIDAD INNOVADORA	EVIDENCIA
EVENTO DEPORTIVO FERIA PROVINCIAL, MUNICIPIO DE GUAYABAL DE SIQUIMA, MODALIDADES BALONCESTO Y VOLEIBOL	

ACTIVIDAD 12. ANEXO EVIDENCIA DE PROTOCOLOS APLICADOS A LOS DEPORTISTAS EN MATERIA DE PREVENCION DEL COVID 19. REFERENCIADOS EN EL INFORME DE SUPERVISION.

ACTIVIDAD PROTOCOLO DE PREVENCION	EVIDENCIA
CHARLA ORIENTADORA SOBRE PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD PARA LA PREVENCION DEL COVID 19	

ACTIVIDAD 13. ANEXO EVIDENCIA CORRESPONDIENTE AL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE A LA EXIGENCIA JUNTO CON EL REGISTRO FOTOGRAFICO DEL DESARROLLO ASISTENCIA A ACTIVIDADES Y DEMAS PROPIAS Y RELACIONADAS CON LA OBLIGACION DEL CONTRATTO EN MENCION.

REGISTRO FOTOGRAFICO INICIACION

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA					
FORMADOR			**ELIANA MENDOZA**		
DEPORTE/ DISCIPLINA			**FUTBOL SALA**		
MUNICIPIO			**CHAGUANI**		
NIVEL			**INICIACIÓN**		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			**VEREDAS POLONIA, CAMPOALEGRE, RETIRO Y MELGAS, CENTRO**		
SESIÓN N°	**30**	**FECHA**	**10**	**08**	**2021**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA			**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**		
			SIG SAG CON TRANSLADO DE BALON, PARA FOMENTAR LA AGILIDAD EN LOS CHICOS Y QUE TENGAN UN BUEN DOMINIO DE BALON		

 	SE REALIZO UN ENTRENAMIENTO DIFERENTE CON EL FIN DE ESTIMULAR MOVIMIENTOS ARTICULARES Y DESTREZAS EN EL JUEGO.

REGISTRO FOTOGRAFICO FUNDAMENTACION

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA					
FORMADOR			**ELIANA MENDOZA**		
DEPORTE/ DISCIPLINA			**FUTBOL SALA**		
MUNICIPIO			**CHAGUANI**		
NIVEL			**FUNDAMENTACIÓN**		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			**VEREDAS POLONIA, CAMPOALEGRE, RETIRO Y MELGAS, CENTRO**		
SESIÓN N°	**20**	**FECHA**	**11**	**07**	**2021**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA			**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**		

	SIG SAG CON BALON Y PASE AL COMPAÑERO. SE REALIZA ACTIVIDAD CON EL FIN DE FORTALECER LA AGILIDAD CON EL BALON Y LA VELOCIDAD
 	SE LES REALIZO UN JUEGO PARA FORTALECER LA CONCENTRACION, LA AGILIDAD Y LA VELOCIDAD SE REALIZO UN ENTRENAMIENTO DONDE PUEDA OBTENER AGILIDAD MOTRIZ.

REGISTRO FOTOGRAFICO PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><th colspan="6">FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA</th></tr>
<tr><td colspan="3">FORMADOR</td><td colspan="3">ELIANA MENDOZA</td></tr>
<tr><td colspan="3">DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="3">FÚTBOL SALA</td></tr>
<tr><td colspan="3">MUNICIPIO</td><td colspan="3">CHAGUANI</td></tr>
<tr><td colspan="3">NIVEL</td><td colspan="3">PERFECCIONAMIENTO</td></tr>
<tr><td colspan="3">SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td colspan="3">VEREDAS POLONIA, CAMPOALEGRE, RETIRO Y MELGAS, CENTRO</td></tr>
<tr><td>SESIÓN N°</td><td>26</td><td>FECHA</td><td></td><td>08</td><td>2021</td></tr>
<tr><td colspan="3">EVIDENCIA FOTOGRÁFICA</td><td colspan="3">DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td><td colspan="3">CIRCUITO ESPECÍFICO CON BALÓN, EN ESTE EJERCICIO SE REALIZA PASE DE BALÓN ENTRANDO Y SALIENDO DE UN CIRCULO EN DIRECCIÓN DE LAS MANECILLAS DEL RELOJ</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td><td colspan="3">SE REALIZA UN DESPLAZAMIENTO CON BALON CON PIE DERECHO E IZQUIERDO</td></tr>
</table>

ACTIVIDAD 14. ANEXO SOPORTES DE ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL APOYO A ACTIVIDADES SOLICITADAS POR LA SUBGERENCIA TECNICA Y LOS DIVERSOS COMPONENTES QUE SE TRABAJAN EN INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA PROVINCIA.

ANEXO ACTIVIDADES DE APOYO	EVIDENCIA
Reuniones apoyo juegos intercolegiados – recolección de documentos	
Acta de reuniones apoyos juegos intercolegiados	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**ELIANA MENDOZA**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL SALA**
MUNICIPIO	**CHAGUANI**
NIVEL	**ENCUENTRO DEPORTVIO BALONCESTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**GUAYABAL DE SIQUIMA**

SESIÓN N°		**FECHA**	**28**	**08**	**2021**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	ACTIVIDAD DEPORTIVA DE BALONCESTO QUE SE REALIZO EN EL MUNICIPIO DE GUYABAL DE SIQUIMA CON DIFERENTES MUNICIPIOS DE LPA PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO
	 