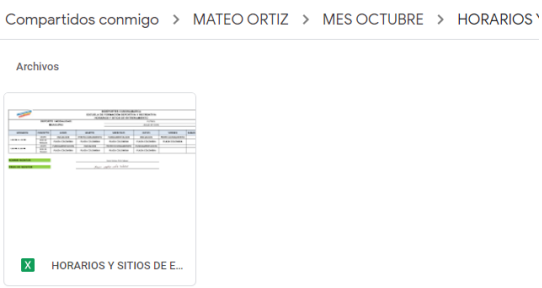
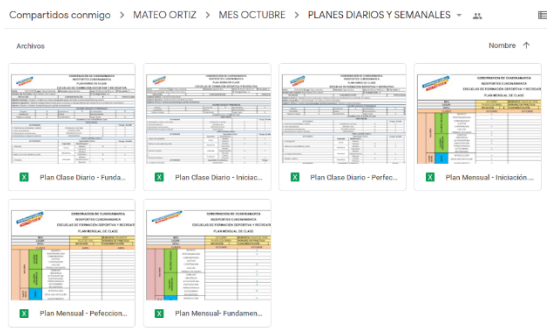
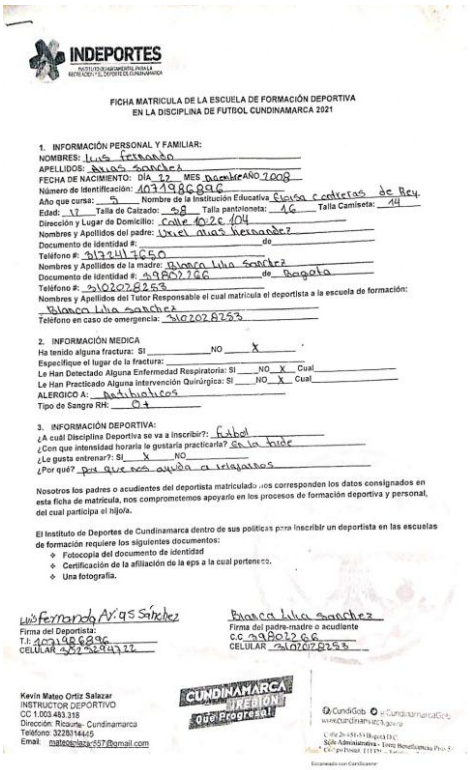
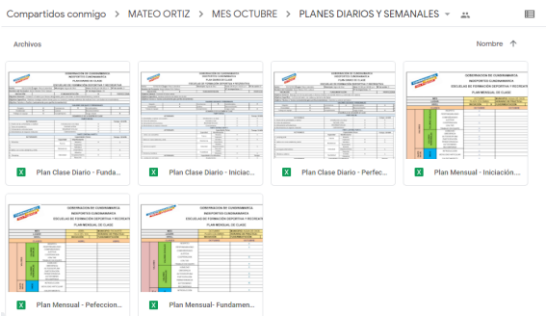
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA			
FORMADOR	KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR		
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL		
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS		
NIVEL	INICIACION/FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	PLAZA COLOMBIA	**MES:**	OCTUBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA			
1)Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.			
2) Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondientes.			
3) Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes.			

4) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física.	 
5) Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin INDEPORTES Cundinamarca tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.	

6) El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la evidencia se debe dejar constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN 6 A 8 AÑOS GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL 9 A 12 AÑOS INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL 13 A 17 AÑOS
7) Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados.	
8) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Realice la planificación de la realización de pruebas antropométricas de acuerdo a las directrices que sean enviadas por indeportes.

9) El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS ALCALDÍA MUNICIPAL NIT 890680149-4 CÓDIGO POSTAL: 252850 EL SUSCRITO COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS - CUNDINMARCA CERTIFICA Que el Señor **KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR**, identificado con cédula de ciudadanía Nº **1.003.483.318 de Ricaurte**, prestó sus servicios como monitor de la Escuela de Formación Deportiva de Futbol, durante el período comprendido entre el 01 de octubre de 2021 al 30 de octubre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los treinta (30) días del mes de octubre de dos mil veintiuno (2021). AGUA DE DIOS Territorio para grandes cosas JAVIER RICARDO BORRAEZ MALAVER Coordinador Oficina Deportes y Recreación Calle 13 Nº 8-36 Palacio Municipal - primer piso Email: alcaldia@aguadediocundinamarca.gov.co Teléfono: 834-5110 - 834-2003 Página 1 de 1 OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN Escaneado con CamScanner
10) Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.	
11) Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por INDEPORTES Cundinamarca.	 Compartidos conmigo › MATEO ORTIZ › MES OCTUBRE › INFORME DE SUPERVISION Archivos INFORME DE SUPERVISI...

12) Cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus COVID-19 o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios para cumplir con las obligaciones contractuales de forma habitual o por medios alternos.	
13) Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.	
14) Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	
15) Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable.	

OBLIGACIÓN 1



OBLIGACIÓN 2

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: AGUA DE DIOS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA			
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFEECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA				

NOMBRE MONITOR Kevin Mateo Ortiz Salazar

FIRMA DEL MONITOR Kevin Mateo Ortiz Salazar

OBLIGACIÓN 3

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	3	1	2		1										4
7 AÑOS	4		3												4
8 AÑOS	5		5												5
9 AÑOS															0
10 AÑOS	3		3												3
11 AÑOS	6		6												6
12 AÑOS	11		11												11
13 AÑOS	1		1												1
14 AÑOS	3		3												3
15 AÑOS	5		5												5
16 AÑOS	4	1	4		1										5
17 AÑOS	10		10												10
TOTALES	55	2	53	0	2	0									57

OBLIGACIÓN 4

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

Fecha:	04/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión:** 1		**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar				**N° de deportistas:** 13			**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Conduccion y precision del balon

Objetivo Especifico: Lanzamientos del balon para generar direccion y precision en pases y tiros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1.Saltos con sentadillas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Saltos en conos adelante y atrás	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrrera en sprint		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.Pectoral y hombros	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion de balon con disparo al arco	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote libre	Ritmo	X	7	
3. Brincar en un solo pie	Equilibrio	X	7	
4. Distribucion en el campo de juego	Orientación	X	7	
5. Salto en escalera de un lado a otro	Diferenciación	x	7	
6. Pase del balon sin dejarla caer	Reacción	x	7	
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pegarle a cada cono colocado para mejorar la dirección del balón en un pase.	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Lanzamientos a porteria	X		5	
3.Lanzamiento del balón hacia arriba	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión:** 2		**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar				**N° de deportistas:** 13			**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Conduccion sobre lineas demarcadas

Objetivo Especifico: Conducir el balon de manera correcta para el perfecto aprendizaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1.lagartijas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.escalera con pie izquiero	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Acelerar y continuar		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.Femoral	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion del balon	Acoplamiento	x	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Conduccion del balon con las diferentes superficies del pie	Ritmo	x	5	
3. Saltar cruzando los brazos	Equilibrio	x	5	
4. Distribucion en el campo de juego	Orientación	x	5	
5. Pase rapido	Diferenciación	x	5	
6. Saltar con brazo hacia arriba y hacia abajo	Reacción	x	5	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Trabajos de conducción de balón con ambos pies con borde interno y externo.	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2.sobre una línea se conduce el balón sin que el balón se desvié de la línea demarcada	X		5	
3.Avance en cuclillas	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo ortiz Salazar

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 3	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 13		**Edades:** 6-8 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Tiros al arco empleando diversas tenicas y desde cualquer lado

Objetivo Especifico: Realizar tiros a porteria para mejorar la direccion del balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 62 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1. Multisalto	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Correr con el balon		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Skipping y pase lateral izquierdo		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Torsion de espalda		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave sobre el lugar	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon con cada pie	Equilibrio	x	7	
4. Distribucion en el campo de juego	Orientación	x	7	
5. Salto en escalera de un lado a otro	Diferenciación	x	8	
6. Pase del balon con un obstaculo	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. conduccion del balon individual	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	
3.tiros de arco a arco	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha:	11/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar				**N° de deportistas:** 13		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Pases y conduccion del balon en el area de juego

Objetivo Especifico: Conducir el balon y relizar pases precisos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Sentadillas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.Escalera en un pie	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5. Caminar y trote	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	5	
7.Muslos y caderas		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Cuadriceps		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trotar y correr	Ritmo	x	8	
3. Control del balon con pie	Equilibrio	x	7	
4. skeaping orientado hacia un objeto	Orientación	x	7	
5. Lanzar un objeto y girar	Diferenciación	x	8	
6. sentadillas y saltar	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Con el pie derecho de ida y se regresa con el pie izquierdo.	x		5	Balón, malla, cono, aros,
2.Trabajos en zigzag	x		5	
3.Trabajo de pases de balón con la mano para mejorar el saque de banda y de esquina en parejas.	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 12/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 13		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Trabajos en parejas para afianzar el trabajo en equipo

Objetivo Especifico: Generar trabajo en equipo mediante pases rapidos y conduccion del balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Multisalto	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.Carreras y trotes	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.arranques alternativos		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Muslos y caderas		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón por el lugar	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Movimiento de muñecas	Ritmo	X	7	
3. Saltar hacia adelante y hacia atrás	Equilibrio	X	7	
4. Orientacion de un lado a otro	Orientación	X	7	
5. Lanzar un objeto y aplaudir	Diferenciación	x	7	
6. Cojer objeto de izquierda a derecha	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Técnico	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. toques continuos con ambos pies	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Tiros al arco con balón en movimiento	X		5	
3. Dominio de balón y conducción.	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 6		**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 13			**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajos de coordinacion y escalera funcional						
Objetivo Especifico: Generar coordinacion en los alumnos para el correcto dominio y control del balon						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 62 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Zancadas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Carrera continua a ritmo intermedio		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. skipping		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. aductores		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. conduccion del balon	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. levantamiento de hombros	Ritmo	x	8	
3. Saltar cruzando los brazos	Equilibrio	x	7	
4. skeaping orientado hacia un objeto	Orientación	x	7	
5. Lanzamiento de un objeto y giro	Diferenciación	x	8	
6. sentadillas y recoger un objeto	Reacción	x	7	
7. Desmarque	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.Trabajos de coordinación con ambos pies intercalándolos	X		5	Balón, malla, cono, aros,
3. Trabajo de escalera funcional	X		5	
4. Dominio de balón y conducción.	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar				**N° de deportistas:** 13		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajos de pases y dominio del balon en parejas

Objetivo Especifico: Generar tecnicas de dominio y pases del balon en parejas para fomentar el trabajo colaborativo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Multisalto	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. planchas		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Acelerar y continuar		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.piernas		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion del balon	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Movimiento de los brazos	Ritmo	x	8	
3. trote suave en el mismo lugar	Equilibrio	x	7	
4. Orientacion de un lado a otro	Orientación	x	7	
5. Lanzamiento de un objeto y camino	Diferenciación	x	8	
6.Tirar el balon y golpear un cono	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Un jugador tira el balón y el jugador lo maneja y domina la bola	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Trabajo de dominio de balón y manejo con los 2 pies.	X		5	
3.Trabajo de pases de balón con la mano para mejorar el saque lateral	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo ortiz Salazar

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

Fecha: 20/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 13		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Dominar el balon aereo

Objetivo Especifico: Generar dominio del balon en el aire

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 55 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Saltos con sentadillas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Saltos en conos adelante y atrás	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrrera en sprint		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
5. Pectoral y hombros		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion del balon	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Levantamiento de talon	Ritmo	X	5	
3. Saltos con los dos pies	Equilibrio	X	5	
4. Saltos de derecha a izquierda	Orientación	X	5	
5. Lanzamiento de un objeto y dar reversa	Diferenciación	x	5	
6. sentadillas y recoger un objeto	Reacción	x	5	
7. Desmarque	Adaptación	x	5	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dominio de balón y conducción.	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Saltos verticales y horizontales.	X		5	
3. Dominio del balón con balón elevado	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 9	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 13		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Conducir el balon por la cancha en un tiempo determinado

Objetivo Especifico: Conducir el balon por el area de juego mediante tecnicas y formas de mejora

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 62 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1. sentadillas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Trote con carrerra despues		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. skeaping		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Cuadriceps		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón por el lugar	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Flexion lateral y tocar el balon	Ritmo	x	8	
3. Escaleras funcionales	Equilibrio	x	7	
4. Caminar de izquierda a derecha	Orientación	x	7	
5. Salto en aros con cada pie	Diferenciación	x	8	
6. Saltar con brazos hacia arriba y hacia abajo	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajos de conducción de balón con ambos pies con borde interno y externo.	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2.transporte de balón para manejo y dominio de balón.	X		5	
3. De forma individual realizaran trabajos de conducción de balón en el menor tiempo posible.	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm - 06:00 p.m.	N° de sesión: 10		**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar				**N° de deportistas:** 13			**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajar en lienas de marcadas para generar precision en el manejo del balon

Objetivo Especifico: Generar tecnicas de conduccion del balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Desplazamiento con balon dirigido	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Saltos frontales continuos		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos en zig-zag		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion del balon	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Control del balon aereo	Equilibrio	x	7	
4. Saltos de derecha a izquierda	Orientación	x	7	
5. Totar y lanzar el balon hacia el arco	Diferenciación	x	8	
6. Pase del balon sin dejarla caer	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos con aros sin impulso y con impulso	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. conduccion del balon individual	X		5	
3.Trabajos sobre lineas demarcadas	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 26/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 13		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Trabajos en escaleras funcionales y tiros libres desde el area de juego

Objetivo Especifico: Manejar la precision durantes los cobros de tiros libres

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Zancadas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Carreras y trotes	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Trote suave		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. lumbares		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion del balon	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Movimiento de muñecas	Ritmo	X	7	
3. trote suave en el mismo lugar	Equilibrio	X	7	
4. skeaping orientado hacia un cono	Orientación	X	7	
5. Lanzamiento de un objeto y dar reversa	Diferenciación	x	7	
6. Cojer objeto de izquierda a derecha	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Trabajo con escaleras funcionales	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Conos en zig.-zag	X		5	
3.tiros al arco desde cualquier parte de la cancha	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo ortiz salazar

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm - 06:00 p.m.	N° de sesión: 12		**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 13			**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Tiros al arco y dominio del balon

Objetivo Especifico: Generar tiros al arco con precision para mejorar la efectividad en los goles

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Jumping Jacks	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Cambios de ritmo		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Caminar y trote		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Torsion de espalda		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion del balon	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Movimiento de los brazos	Ritmo	x	8	
3. Control del balon aereo	Equilibrio	x	7	
4. Distribucion en el campo de juego	Orientación	x	7	
5. Trotar por el lugar con un objeto	Diferenciación	x	8	
6. Saltar con brazo hacia arriba y hacia abajo	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tiros al arco desde punto penal	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Transporte del balon para manejo y dominio	X		5	
3. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 04/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9-12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Trabajar en escaleras funcionales y Pases para realizar un mejoramiento en el direccionamiento del balon

Objetivo Especifico: Realizar actividades que mejoren la condicion fisica de los alumnos y ademas mejoren el direccionamiento del balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 45 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. circuito funcional	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Escalera en un pie	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Respuesta motriz a estimulos en el juego		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Flexibilidad muscular en reposo	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Conduccion del balon por el lugar	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. levantamiento de hombros	Ritmo	X	5	
3. trote suave en el mismo lugar	Equilibrio	X	5	
4. skeaping orientado hacia un objeto	Orientación	X	5	
5. Salto en aros con cada pie	Diferenciación	X	5	
6. sentadillas y recoger un objeto	Reacción	X	5	
7. Desmarque	Adaptación	X	5	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Lanzar el balón hacia arriba y dominarlo ya sea con la cabeza, hombros, torso y pies.	X		5	
Conducción del balón con ambos pies iniciando	X		5	
Trabajo de pases de balón con la mano para mejorar el saque de banda y de esquina en	X		5	
Trabajos en escalera funcional	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 16 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha:	06/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm-06:00 p.m	**N° de sesión:** 2		**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar				**N° de deportistas:** 20			**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar aprendizaje del control y dominio del balon con pecho							
Objetivo Especifico: Manejo del balon con pecho y bordes interno y externo del balon para su control							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. Flexiones de pecho	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Trote con Carrera despues	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Caminar y trote		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Estiramiento cervical	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion del balon por el lugar	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Movimiento de los brazos	Ritmo	x	8	
3. Saltos con los dos pies	Equilibrio	x	7	
4. Puntos cardenales	Orientación	x	7	
5. Lanzamiento de un objeto y giro	Diferenciación	x	8	
6. Saltar con brazos hacia arriba y hacia abajo	Reacción	x	7	
7. Desmarque	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon borde interno	X		5	
2. control de balon con pecho	X		5	
3. Tiros al arco lateral	X		5	
4. salto sobre conos		X	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 16 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 07/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm-06:00 p.m	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar cobros de tiro de esquina, libres y penal para su precision a la hora de realizar pases y tiros al arco

Objetivo Especifico: Reforzar las tecnicas de realizacion de tiros y pases en el area de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. Sentadillas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Saltos con conos adelante y atrás		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. carreras con piques		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Isquiotibiales		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 35 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Trote suave a rapido	Ritmo	X	5	
3. Desplazamiento entre cada pie de cono a cono	Equilibrio	X	5	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	5	
5. Desplazamiento lareral de las piernas	Diferenciación	X	5	
6. Esquivar obstaculos	Reacción	X	5	
7. Orientacion en el campo de juego	Adaptación	X	5	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Tiros de esquina	X		5	
Trabajos de coordinación con ambos pies intercalándolos	X		5	
Conducción del balón	X		5	
Cobro de tiros libres y tiros penal	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 16 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 11/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Realizar pases de centro con precision para tener oportunidades de gol directas

Objetivo Especifico: Mejorar las formas de tiros a centro y dominio del balon para tener efectividad en goles

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. Multisalto	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Trote rapido por el lugar		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carrera en sprint		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Piernas		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos por aro	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Trote rapido y despues caminar	Ritmo	X	5	
3. Sostener el balon elevado con pie derecho	Equilibrio	X	5	
4. Orientacion de un lado a otro	Orientación			
5. Lanzar un objeto y aplaudir	Diferenciación	X	5	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	X	5	
7.Tirar el balon y golpear un cono	Adaptación	X	5	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tiros al arco desde el punto penal	X		5	
2. Dominio del balon en zig-zag	X		5	
3. Pases de centro	X		5	
4. Tiros de esquina		X	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 16 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 13/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm-06:00 p.m	**N° de sesión:** 5		**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 20			**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajar en equipo diversas actividades para generar confianza y juego fluido

Objetivo Especifico: Generar trabajos de conduccion en pareja e individual para afianzar los conocimientos ya adquiridos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 62 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. Planchas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Caminar y trotar despues	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Trote suave		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Triceps y hombros		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Conduccion del balon	Ritmo	x	8	
3. Posicion en T	Equilibrio	x	7	
4. trote suave en el mismo lugar	Orientación	x	7	
5. Orientacion de un lado a otro	Diferenciación	x	8	
6. Lanzamiento de un objeto y camino	Reacción	x	7	
7.Tirar el balon y golpear un cono	Adaptación			
8. Modificaciones parciales del ritmo	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 .Pases en parejas con ambos pies	X		5	
2. Conducción del balón individual	X		5	
3. Conducción de balón con la planta del pie	X		5	
4. Trabajos sobre una línea demarcada.	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 16 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 14/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm-06:00 p.m	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Pases rapidos y conduccion del balon libremente sobre el area de juego

Objetivo Especifico: Generar afianciamiento en el area de juego con manejo del balon libre y realizacion de pases rapidos en pareja

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. Flexiones de pecho	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Escalera con ambos pies		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Arranques alternativos		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Aductores		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Trote suave por el lugar	Ritmo	X	5	
3. Pararse en un solo pie	Equilibrio	X	5	
4. Puntos cardenales	Orientación	X	5	
5. Lanzamiento de un objeto y caminar	Diferenciación	x	5	
6. Recibir el balon con pierna izquierda	Reacción	X	5	
7. lugar en la cancha	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales del ritmo	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Realiza trabajos de pase rápidos con control de balón y pase con borde interno a un pie.	X		5	
Manejo y dominio del balón	X		5	
Golpeo y tiro a porteria	X		5	
Se conduce el balón libremente sobre la cancha intentando mantenerlo junto al suelo	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 16 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 19/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Realizar tiros al arco con portero para trabajar la forma de direccionamiento y atajadas

Objetivo Especifico: Trabajar de manera conjunta para generar conocimientos y tecnicas en los arquero y jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. Lagartijas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Planchas	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Skeaping		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. isquiotibiales		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Trote suave a rapido	Ritmo	X	5	
3. Desplazamiento entre cada pie de cono a cono	Equilibrio	X	5	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	5	
5. Desplazamiento lareral de las piernas	Diferenciación	X	5	
6. Esquivar obstaculos	Reacción	X	5	
7. Orientacion en el campo de juego	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales del ritmo, velocidad dentro del mismo movimiento, o entre movimientos encadenados.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion del balon en zig-zag	X		5	Balón, malla
2. Pases rapidos en parejas	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4. conducción de con borde interno y externo.	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 16 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm-06:00 p.m	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Trabajar en las escaleras funcionales para la coordinación y estabilidad

Objetivo Especifico: Generar estabilidad en los jugadores a la hora de realizar pases con planta de pie y tiros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. Jumping jacks	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Correr con el balon	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Acelerar y continuar		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Estiramiento cuadriceps		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos por aro	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Trote rapido y despues caminar	Ritmo	X	5	
3. Sostener el balon elevado con pie derecho	Equilibrio	X	5	
4. Orientacion de un lado a otro	Orientación	X	5	
5. Lanzamiento del balon y aplaudir	Diferenciación	X	5	
6. Esquivar los conos con el balon en zig-zag	Reacción	X	5	
7. Orientacion en el campo de juego	Adaptación	X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Trabajo con escalera funcional	X		5	
2. Pases rapidos	X		5	
3. Manejo del balon con planta de pie	X		5	
4. Tiros al arco con pie izquierdo		X	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 16 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 22/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm-06:00 p.m	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Conducir el balon por lineas designadas para concretar su direccionamiento y control

Objetivo Especifico: Realizar trabajos sobre lineas para su control y manejo ademas de realizar tiros con balon en movimiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. Planchas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Saltos con conos adelante y atrás		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Skeaping		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. isquiotibiales		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 35 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Trote suave	Ritmo	X	5	
3. Pararse en T	Equilibrio	X	5	
4. Salto de conos con pie intercalados	Orientación	X	5	
5. Desplazamiento lateral	Diferenciación	X	5	
6. Recibir el balon con pecho	Reacción	X	5	
7. lugar en la cancha	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales del ritmo	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Pases de centro	X		5	Balón, malla
2. Tiros al arco con balon en movimiento	X		5	
3. Manejo del balon con planta de pie	X		5	
4. Conduccion del balon por lineas demarcadas	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 16 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 25/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9-12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Formas de controlar el balon con cabeza y pierna izquierda para no perder su control y dominio

Objetivo Especifico: Generar tecnicas de control y emplearlas en el juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. Multisalto	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Saltos con conos adelante y atrás		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Skeaping		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. isquiotibiales		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 35 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Conduccion del balon	Ritmo	X	5	
3. Saltos con los dos pies	Equilibrio	X	5	
4. Caminar de izquierda a derecha	Orientación	X	5	
5. Lanzar un objeto y aplaudir	Diferenciación	X	5	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	X	5	
7.Tirar el balon y golpear un cono	Adaptación	X	5	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Manejo del balon planta de pie	X		5	Balón, malla
2. control de balon con pierna izquierda	X		5	
3. Tiros al arco con arquero	X		5	
4. control del balon con cabeza	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 16 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo ortiz Salazar

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 11		**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar				**N° de deportistas:** 20			**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Manejar el balon con ambos pies para generar versatibilidad durante el juego

Objetivo Especifico: Afianzar conocimientos respecto a la conduccion y control del balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. conduccion del balon entre conos	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Carrera y trote		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. skipping + pase lateral		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. isquiotibiales		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. conduccion del balon	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Escalera funcional	Ritmo	X	5	
3. Dominio del balón con cabeza	Equilibrio	X	5	
4. skeaping orientado hacia un cono	Orientación	X	5	
5. Totar y lanzar el balon hacia el arco	Diferenciación	X	5	
6.sentadillas y recoger un objeto	Reacción	X	5	
7. Orientacion en el campo de juego	Adaptación	X	5	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Pases	X	X	5	
2.Golpeo y tiro a porteria	X	X	5	
3.Conduccion del balon con ambos pies	X		5	
4. Lanzamiento de balon hacia arriba		X	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 16 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 28/10/2021	**Lugar:** Plaza Colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm-06:00 p.m	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz Salazar			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Dominar el balon con pecho y trabajar pases en parejas

Objetivo Especifico: Generar control del balon con pecho y realizar trabajo en conjunto para tener mas afinidad durante el juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros, lazo
1. Lagartijas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Saltos con conos adelante y atrás		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Skeaping		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. isquiotibiales		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de aro a aro	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros, lazo
2. Movimiento de los brazos	Ritmo	X	5	
3. flexion de rodillas con brazos sostenidos	Equilibrio	X	5	
4. Orientacion de saltos de la derecha a la izquierda	Orientación	X	5	
5. Rodar con una mano el balon	Diferenciación	X	5	
6. Sentadillas cogiendo un objeto a la derecha e izqu	Reacción	X	5	
7. lugar en la cancha	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales del ritmo	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dominio del balón con balón elevado en pecho	X		5	Balón, malla
2. conduccion del balon individual	X		5	
3. Pases en parejas continuos	X		5	
4.Tiros al arco	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 16 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha:	05/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar				**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años

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

Objetivo General: Trabajar sobre lineas demarcadas para manejar el balon respecto a su conduccion y control

Objetivo Especifico: Llevar a cabo el manejo del balon sobre lineas para su control

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desplazamiento, dominio y conduccion del balon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Zancadas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Planchas	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Caminar y trote		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Torsion de espalda	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave de cono a cono	Ritmo	X	5	
3. cada pie de cono a cono	Equilibrio	X	5	
4. Laterales	Orientación	X	5	
5. pases con borde interno	Diferenciación	X	5	
6. Esquivar obstaculos	Reacción	X	5	
7. campo de juego	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales de velocidad	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Tiros de esquina	X		5	
Conducción de balón en zig-zag	X		5	
Movimiento del cuerpo y control de respiración durante el trote.	X		5	
Trabajos sobre una línea demarcada.	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha:	06/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm-06:00 p.m	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar				**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años

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

Objetivo General: Realizar tiros y pases rapidos entre los integrantes del grupo para mejorar la agilidad y precision

Objetivo Especifico: Mejorar las tecnicas de pases para la efectividad en el area de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Pases rapidos y precision

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Lagartijas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Correr con el balon	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamiento lateral sobre escalera		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Tobillos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. levantamiento de hombros	Ritmo	X	5	
3. Desplazamiento entre cada pie de cono a cono	Equilibrio	X	5	
4. Puntos cardenales	Orientación	X	5	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	X	5	
6. Esquivar obstaculos	Reacción	X	5	
7.Tirar el balon y golpear un cono	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales del ritmo	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion del balon con borde interno	X		5	
2. Pases rapidos con ambos pies	X		5	
3. Manejo del balon con planta de pie	X		5	
4.Tiros al arco	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo ortiz salazar

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

Fecha:	08/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 1	
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar				**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: Tiros de esquina y al arco con efectividad							
Objetivo Especifico: realizar perfeccionamiento de tecnicas en los diversos tiros							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejoramiento de tiros							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Flexiones de pecho	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Sentadillas estaticas	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Sprint		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Cuadriceps	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave por el lugar	Ritmo	X	5	
3. Sostener el balon elevado con pie derecho	Equilibrio	X	5	
4. Orientacion de saltos de la derecha a la izquierda	Orientación	X	5	
5. Desplazamiento lateral	Diferenciación	X	5	
6.sentadillas y recoger un objeto	Reacción	X	5	
7.Tirar el balon y golpear un cono	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales del ritmo	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Tiros de esquina	X		5	
2. Golpeo y tiro a porteria	X		5	
3. Tiros al arco con perfil izquierdo	X		5	
4. Trabajo en zig-zag	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 12/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años

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

Objetivo General: Generar manejo del balon aereo con pierna

Objetivo Especifico: Controlar el balon en aire para su posicionamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Tecnicas de control aereo del balon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Jumping jacks	Fuerza	Maxima	X	5	
2.Sentadillas		Explosiva	X	5	
3. Planchas	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Cambios de ritmo del juego exigidos		Anaerobica	X	5	
5. Recorrido de 50 m	Velocidad	Maxima	X	5	
6. Carrera en sprint		Desplazamiento	X	5	
7. Caminar y trote		Reacción	X	5	
8. Espalda	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Lumbares		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. trote suave	Ritmo	X	5	
3. Escalera en un pie	Equilibrio	X	5	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	5	
5. Desplazamiento lareral de las piernas	Diferenciación	X	5	
6. Control del balon en el aire	Reacción	X	5	
7. Trotar	Adaptación	X	5	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dominio del balón elevado con pierna	X		5	
2. Lanzamientos a porteria	X		5	
3. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	
4. Trabajo en zig-zag	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: kevin Mateo ortiz salazar

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

Fecha:	13/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 5		**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar				**N° de deportistas:** 24			**Edades:** 12-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar tiros al arco precisos con balon en movimiento							
Objetivo Especifico: Manejo del balon en movimiento y su respectivo control							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): manejo y control del balon							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Sentadillas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3.Escalera en un pie	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Skipping		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Torsion de espalda	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote por el lugar	Ritmo	X	5	
3. Saltos con los dos pies	Equilibrio	X	5	
4. Saltos de un lado a otro	Orientación	X	5	
5. Desplazamiento lareral de las piernas	Diferenciación	X	5	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	X	5	
7.Tirar el balon y golpear un cono	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales de velocidad	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon libre	X		5	
2. control de balon con cabeza	X		5	
3. Tiros al arco en movimiento	X		5	
4. salto sobre conos	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo ortiz Salazar

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

Fecha: 15/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm-06:00 p.m	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años

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

Objetivo General: Generar pases de manera correcta y conduccon del balon con ambos pies

Objetivo Especifico: Generar control del balon con pe izquierdo o derecho para asi ser mas versatiles y efectivos en el area de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Control de pases con derecha o izquierda

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Sentadillas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Carreras y trotes	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Escalera de velocidad		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Piernas	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Movimiento de los brazos	Ritmo	X	5	
3. trote suave en el mismo lugar	Equilibrio	X	5	
4. Caminar de izquierda a derecha	Orientación	X	5	
5. Totar y lanzar el balon hacia el arco	Diferenciación	X	5	
6. Saltar con brazos hacia arriba y hacia abajo	Reacción	X	5	
7. Desmarque	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales del ritmo	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Pases	X		5	
2.Golpeo y tiro a porteria	X		5	
3.Conduccion del balon con ambos pies	X		5	
4. Lanzamiento de balon hacia arriba	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo ortiz Salazar

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m.	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar				**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años

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

Objetivo General: Realizar juegos y desplazamientos en el area de juego para mejorar la defensa

Objetivo Especifico: Aumentar los niveles de defensa en el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Tecnicas de defensa del balon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Sentadillas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Trote con carrera despues	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X	5	
6. Sprint		Desplazamiento			
7.		Reacción	X	5	
8. Femoral	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Movimiento de tronco inferior	Ritmo	X	5	
3. Desplazamiento entre cada pie de cono a cono	Equilibrio	X	5	
4. Puntos cardenales	Orientación	X	5	
5. Desplazamiento lareral de las piernas	Diferenciación	X	5	
6. sentadillas y recoger un objeto	Reacción	X	5	
7. Desmarque	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales del ritmo	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Trabajo de tren superior con balón	X		5	
2. Desplazamiento con balón de cono a cono	X		5	
3. Flexiones del tren superior	X		5	
4. Juegos simplificados 1 a 1 en defensa		X	5	

5

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo ortiz Salazar

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

Fecha: 21/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 04:00 pm-06:00 p.m	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años

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

Objetivo General: Realizar tiros al arco directo desde cualquier parte de la cancha con precision

Objetivo Especifico: Mejorar tecnicas de tiros a porteria

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Tiros a porteria efectivos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Flexion de pierna a lado y lado	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Escalera en un pie	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Sprint y retroceso		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Abductores	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 35 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Conduccion del balon	Ritmo	X	5	
3. Dominio del balón con cabeza	Equilibrio	X	5	
4. Salto de conos con pie intercalados	Orientación	X	5	
5. Rodar con una mano el balon	Diferenciación	X	5	
6. Esquivar los conos con el balon en zig-zag	Reacción	X	5	
7. lugar en la cancha	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales del ritmo	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tiros al arco desde punto penal	X		5	
2. Transporte del balon para manejo y dominio	X		5	
3. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	
4. Trabajo en zig-zag	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 23/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años

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

Objetivo General: Manejar de forma adecuada e idonea el balon con borde interno y controlar con cabeza

Objetivo Especifico: Control del balon con cabeza y dominio del balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Dominio y control del balon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Jumping jacks	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X	5	
3. Saltos con conos adelante y atrás	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. arranques alternativos		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Muslos y caderas	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote	Ritmo	X	5	
3. Escaleras funcionales	Equilibrio	X	5	
4. Desplazamiento sobre el area de juego	Orientación	X	5	
5. Desplazamiento lareral de las piernas	Diferenciación	X	5	
6. Salto sobre cono de ida pie izquierdo regreso pie derecho	Reacción	X	5	
7. Orientación espacial en el campo de juego	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales del ritmo	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon borde interno	X		5	
2. control de balon con cabeza	X		5	
3. Tiros al arco lateral	X		5	
4. salto sobre conos de un lado a otro	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha:	26/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4	
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar				**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: Realizar trabajos en escalera y realizar entrenamiento con arquero

Objetivo Especifico: De forma precisa realizar golpes y trabajos con arquero

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Generar perfeccionamiento con arquero

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Multisalto	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Planchas	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Saltar cono de lado a lado		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Lumbares	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Movimiento de los brazos	Ritmo	X	5	
3. Saltos con los dos pies	Equilibrio	X	5	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	5	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	X	5	
6. Saltar con brazos hacia arriba y hacia abajo	Reacción	X	5	
7. Orientacion en el campo de juego	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales de velocidad	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajos con el arquero	X		5	
2. Dominio de balón y conducción con la cabeza	X		5	
3. El ejercicio de la mariposa en escalera funcional.	X		5	
4. El shotte run	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

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

Fecha: 27/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar cobros de tiros libres y penaltis

Objetivo Especifico: Realizar tiros y penaltis de manera adecuada para efectividad de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Efectividad y precision en tiros libres y penal

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 45 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1	Fuerza	Maxima			
2.Trabajo de tren superior		Explosiva	X	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Escalera con ambos pies		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Skeaping		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Lumbares		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave a rapido	Ritmo	X	5	
3. Saltos con los dos pies	Equilibrio	X	5	
4. Saltos de un lado a otro	Orientación	X	5	
5. Lanzamiento de un objeto y giro	Diferenciación	X	5	
6. Esquivar obstaculos	Reacción	X	5	
7. Desmarque	Adaptación	X	5	
8. Modificaciones parciales de velocidad	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Dominio de balón y conducción.	X		5	
2. Pases con pie derecho	X		5	
3.Cobro de tiros libres y tiros penal	X		5	
4. Pases en parejas con ambos pies		X	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo ortiz Salazar

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

Fecha: 29/10/2021	**Lugar:** Plaza colombia	**Municipio:** Agua de Dios	**Hora:** 02:00 pm-04:00 p.m	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Kevin Mateo Ortiz salazar			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 12-17 años

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

Objetivo General: Realizar tiros de esquina efectivos para oportunidades de gol

Objetivo Especifico: Generar tecnicas de mejora en tiros de esquina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): tecnicas de tiros de esquina para la efectividad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. Zancadas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Sentadillas estaticas	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Respuesta motriz a estimulos en el juego		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacción			
8. Torsion de la espalda	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de cono a cono	Acoplamiento	X	5	Balón, malla, cono, aros,
2. trote suave	Ritmo	X	5	
3. Escalera en un pie	Equilibrio	X	5	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	5	
5. Desplazamiento lareral de las piernas	Diferenciación	X	5	
6. Control del balon en el aire	Reacción	X	5	
7. Trotar	Adaptación	X	5	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tiros de esquina	X		5	
2. Golpeo y tiro a porteria	X		5	
3. Pases	X		5	
4. Cobro de tiros libres y tiros penal	X		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				OCTUBRE		**MUNICIPIO:** AGUA DE DIOS		
LUGAR:				PLAZA COLOMBIA		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 4:00 PM/ 4:00 PM A 06:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS						
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				OCTUBRE	**MUNICIPIO:** AGUA DE DIOS	
LUGAR:				PLAZA COLOMBIA	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 4:00 PM/ 4:00 PM A 06:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN** X	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	
			RESPONSABILIDAD		X	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION		X	
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA		X	
			PARTICIPACIÓN		X	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO		X	
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	
			CALENTAMIENTO		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	
			RITMO		X	
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION		X	
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD		X	
			RESISTENCIA		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X	

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo Ortiz Salazar

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				OCTUBRE	**MUNICIPIO:** AGUA DE DIOS		
LUGAR:				PLAZA COLOMBIA	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 4:00 PM/ 4:00 PM A 06:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X	
			RESPONSABILIDAD			X	
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION			X	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN			X	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO			X	
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	
			CALENTAMIENTO			X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X	
			RITMO			X	
			EQUILIBRIO			X	
			ORIENTACION			X	
			DIFERENCIACION			X	
			REACCIÓN			X	
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD			X	
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X	
			JUEGOS TRADICIONALES			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X	

FIRMA FORMADOR: Kevin Mateo ortiz Salazar



OBLIGACIÒN 5

INDEPORTES
INSTITUTO DE FOMENTO, PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Luis fernando
APELLIDOS: Arias sanchez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 22 MES Diciembre AÑO 2008
Número de Identificación: 1071986896
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa Eloisa carreras de Rey
Edad: 12 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 10 2c 104
Nombres y Apellidos del padre: Uriel arias hernandez
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: 3172417650
Nombres y Apellidos de la madre: Blanca Lilia sanchez
Documento de identidad #: 39802766 de Bogota
Teléfono #: 3102028253
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Blanca Lilia sanchez
Teléfono en caso de emergencia: 3102028253

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: futbol
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? de la tarde
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Porque nos ayuda a relajarnos

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

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

Luis Fernando Arias Sánchez
Firma del Deportista:
T.I: 1071986896
CELULAR 3229294722

Blanca Lilia sanchez
Firma del padre-madre o acudiente
CC 39802766
CELULAR 3102028253

Kevin Mateo Ortiz Salazar
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1.003.483.318
Dirección: Ricaurte- Cundinamarca
Teléfono: 3228314445
Email: mateoplaza597@gmail.com

CUNDINAMARCA
UNIDOS
Otro Progreso!

CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACIÒN 6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN 6 A 8 AÑOS

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SAMUEL DAVID MOLINA	3024026924	x	x	x	x	x		x	x	x		x	x	12	10	2	83%
2	CHALO SANTIAGO CARDENAS	3142042121	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	12	0	100%
3	YONAIKER JOSE UVAR	3006813150		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	12	10	2	83%
4	MILAN GALLARDO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	12	0	100%
5	JAIDER RICO NAVARRO	3144051012	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	11	1	92%
6	FELIPE CORREDOR CARDENAS	3227555390	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x		12	11	1	92%
7	ANDERSON OLARTE LOZADA	3202802461	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	12	0	100%
8	YEFERSON ANDRES BUENAÑO	3203829288		x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	12	10	2	83%
9	SAMUEL CASTRO	3201232823	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	12	0	100%
10	ARIANA SOFIA CORTES ARIAS	3219683100	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	12	10	2	83%
11	JUAN DAVID		x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	12	11	1	92%
12	SANTIAGO ARENAS ROJAS	3006813150		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	11	1	92%
13	DYLAN YERAD TORRES	3103102017	x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	12	10	2	83%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

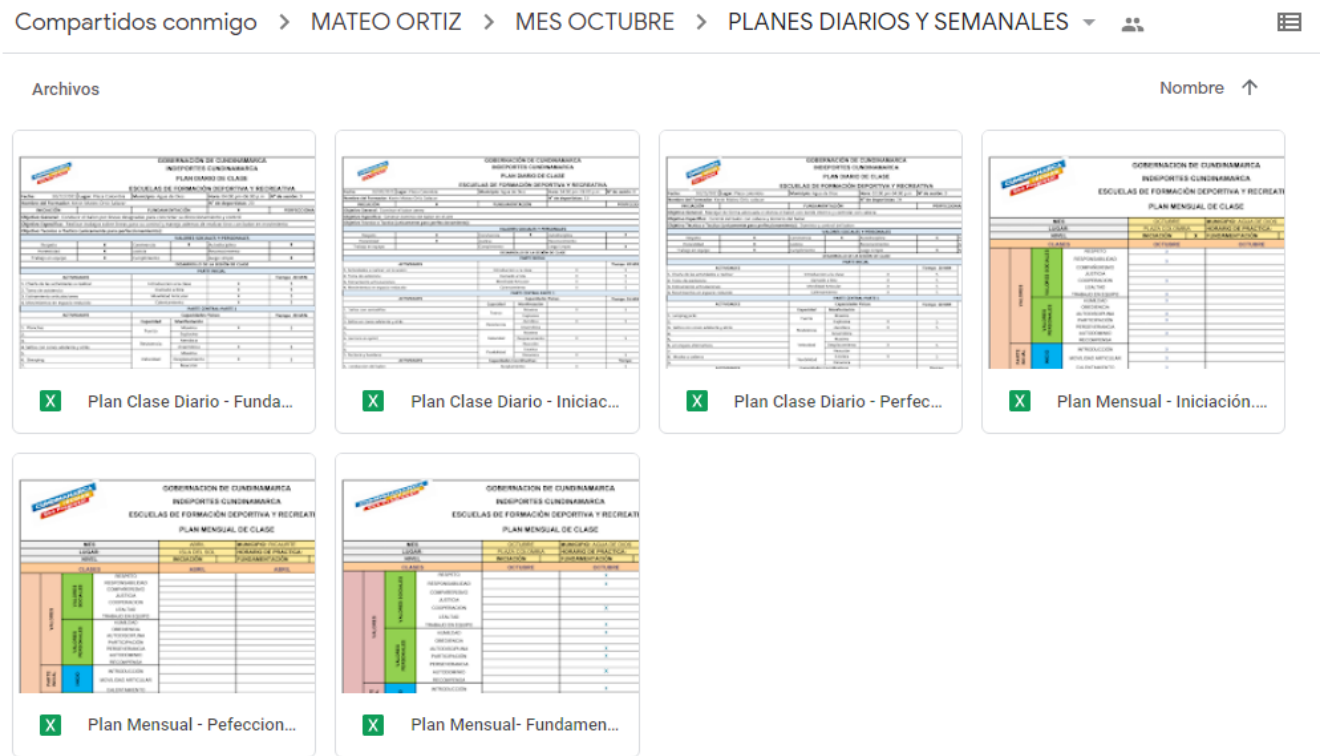
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL 9 A 12 AÑOS

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DAVID SANTIAGO CORREDOR	3132486554	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	12	0	100%
2	DILAN BOTINA	3108970575	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	12	0	100%
3	KEINER FABIAN AVILA	3142044249	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	11	1	92%
4	ANTONI ENGUAIMA		x	x	x	x	x		x	x	x	x		x	12	10	2	83%
5	JUAN DAVID GALLARDO ACOSTA	3125384504	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	12	11	1	92%
6	JUAN FERNANDO MALAVERA	3128875424		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	11	1	92%
7	DEIBI ENRIQUE ACOSTA LEON	3122413253	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	12	11	0	92%
8	CARLOS HUERFANO GARCIA	3162466740	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	12	0	100%
9	GUILFRED EMGUAIMA		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	12	11	1	92%
10	JON AIKER JOSE	3105028282	x	x	x		x	x	x	x		x	x	x	12	10	2	83%
11	KEVIN ANDRES PENCUA	3103102017	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	12	11	1	92%
12	KEVIN DAVID TRIANA GRANADA	3102519367	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	11	1	92%
13	SANTIAGO LOAIZA	3022037906	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	12	11	1	92%
14	JHONATAN CASTILLO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	12	0	100%
15	ESTIBEN JOSE BAENA	3128875429		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	11	1	92%
16	JUAN TAPIAS SOACHA	3046130332	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	12	0	100%
17	DIEGO JOSUE TORRES		x	x		x		x	x	x	x	x	x	x	12	10	2	83%
18	DAVID SANTIAGO MENDEZ		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	12	11	1	92%
19	LUIS FERNANDO ARIAS	3137277228	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	12	0	100%
20	YEIDER BUENAÑO	3103821288		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	12	10	2	83%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___13 A 17 AÑOS_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	1	9	10	11	12	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	WILFREN EMGUAIMA	3218663616	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		12	10	2	83%
2	JOSE EMGUAIMA	3218663616	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	11	1	92%
3	YEISON TAPIAS	3507842200	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	12	11	1	92%
4	JULIAN PUENTES	3194853580	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	12	11	1	92%
5	STIVEN CALDERON	3176885300	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	12	10	2	83%
6	BRENER TOVAR		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	12	0	100%
7	VICTOR ALFONSO	3206260890	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	12	0	100%
8	OSCAR SANTIAGO PAIPA	3157191893		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	11	1	92%
9	JONATAN PAIPA ORTIZ	3157191893	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	12	0	100%
10	JAVIER GONZALEZ	3222875200	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	12	0	100%
11	JHAN PAUL AVILA DIAZ	3143698913	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	12	11	1	92%
12	KEVIN FERNANDO PERALTA SANCHEZ	3227144062	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	12	11	1	92%
13	FABIAN JOSE SAENZ LOPEZ	3125365134	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	12	0	100%
14	DAVID ESTIVEN GARCIA	3112127574	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	12	0	100%
15	ANDRES FELIPE RINCON	3112774605	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	12	10	2	83%
16	CRISTIAN PARRA	3113719905	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	11	1	92%
17	JUAN DAVID TAPIAS	3106502707	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	12	10	2	83%
18	MANUEL JULIAN RAMOS	3142963463	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	12	0	100%
19	NICOLAS CAMACHO SANCHEZ	3229023045		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	11	1	92%
20	JUAN TOMAS ORTIZ SALAZAR	3228814445	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	12	0	100%
21	ASHLEY MIRANDA GUERRERO	3004280359	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	12	0	100%
22	KEVIN ALBERTO MATEUS VARGAS	3244879381	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	12	11	1	92%
23	BRAYAN ESTEBAN MORALES		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12	12	0	100%
24	FELIPE TAPIAS	3138634445	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	12	10	2	83%

OBLIGACIÒN 7



OBLIGACIÒN 8

Realice la planificación de la realización de pruebas antropométricas de acuerdo a las directrices que sean enviadas por indeportes.

OBLIGACIÒN 9

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS
ALCALDÍA MUNICIPAL
NIT 890680149-4
CÓDIGO POSTAL: 252850

EL SUSCRITO COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS - CUNDINMARCA

CERTIFICA

Que el Señor **KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR**, identificado con cédula de ciudadanía Nº **1.003'483.318 de Ricaurte**, prestó sus servicios como monitor de la Escuela de Formación Deportiva de Futbol, durante el periodo comprendido entre el 01 de octubre de 2021 al 30 de octubre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de octubre de dos mil veintiuno (2021).

Alcaldía de
AGUA DE DIOS
Territorio para grandes cosas

JAVIER RICARDO BORRAEZ MALAVER
Coordinador Oficina Deportes y Recreación

Alcaldía de
AGUA DE DIOS
Territorio para grandes cosas

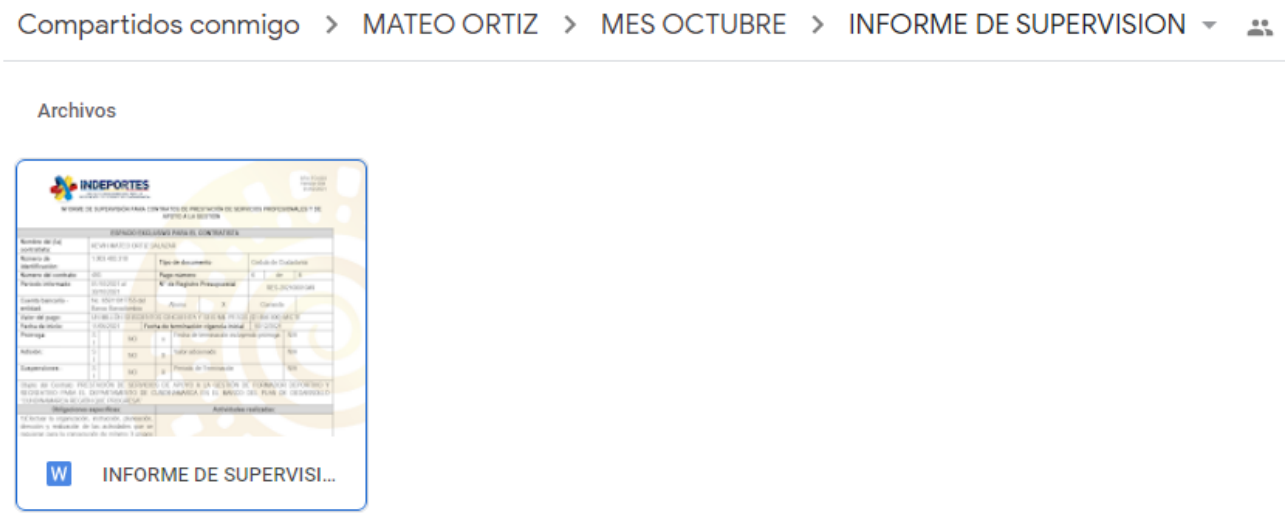
Calle 13 Nº 8-36 Palacio Municipal – primer piso
Email: alcaldia@aguadedioscundinamarca.gov.co
Teléfono: 834-5110 – 834-2003
Página 1 de 1

OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN
Alcaldía de Agua de Dios

OBLIGACIÒN 10



OBLIGACIÒN 11



OBLIGACIÒN 12



OBLIGACIÒN 13



OBLIGACIÒN 14



OBLIGACIÒN 15

