FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**YOJAN DUVAN ACERO TOVAR**	
No DE CONTRATO	**650**	
MUNICIPIO	**YACOPI**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**INSPECCION TERAN**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

ACTIVIDAD 1





ACTIVIDAD 2

Yacopí Cundinamarca, septiembre de 2021

INSTRUCTOR:
YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

SUPERVISOR INDEPORTES:
KAREN LORENA LUNA ORJUELA

Escuelas de formación Deportiva
Futbol de salón

INFORME DE ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN YACOPI (CUNDI.) ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALON EN CONVENIO CON INDEPORTES (CUNDI.)

MUNICIPIO: YACOPI
DISCIPLINA: FUTBOL DE SALON
NUMERO CONTRATO: 650
FECHA ACTA DE INICIO: 16 de SEPTIEMBRE de 2021
NOMBRE SUPERVISOR: LIC. KAREN LORENA LUNA ORJUELA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO

1.- **OBJETIVO GENERAL**: Fomentar la práctica del deporte en toda su expresión, con las bases que contamos, imprimiendo disciplina, puntualidad, compañerismo, juego limpio y lo más importante, el amor por lo que se hace en torno a una comunidad, que aprovecha su tiempo libre con el deporte formativo en la Disciplina de Futbol de salón.
Con el contenido a desarrollar en las actividades lúdicas recreativas, impulsaremos el amor a la práctica del deporte, el aprovechamiento del tiempo libre y el sano esparcimiento en torno a las disciplinas deportivas como lo es el futbol de salón en sus diferentes categorías.
La Instrucción, el aprendizaje y la competitividad, nos deben permitir la participación de los niños y jóvenes de nuestro municipio en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo, como elemento fundamental en la formación integral del individuo, buscando mejorar la calidad de vida de la población infantil y juvenil.

2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS: Fortalecer y apoyar el desarrollo y la participación de los niños, jóvenes y adolescentes a través de acciones integradas y coordinadas de promoción, protección, recuperación y formación social deportiva en la disciplina de futbol de salón; contribuyendo así a buscar mejores oportunidades de proyecto

3.- OBJETIVOS DIDACTICOS:

3.1 Procedimentales

3.1.1 Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol de salon, como jugador de campo, como portero.

3.1.2 Utilizar aprendizajes basados en el dominio de la coordinación ojo-pie dirigidos a los/las diferentes tipos y formas de conducción de balón, pases, disparos a portería, elevaciones, controles, paradas, golpeos de cabeza, etc. y combinaciones de las mismas e incorporando las habilidades motrices del portero basadas en la coordinación el ojo-mano y ojo-pie.

3.1.3 Iniciar el trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.

3.1.4 Iniciar el juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.

3.1.5 Iniciar y desarrollar la capacidad espacio-temporal para mejorar la coordinación senso-motriz.

3.1.6 Utilizar aprendizajes basados en juegos reducidos de cooperación y de cooperación-oposición donde intervengan las capacidades perceptivas y de decisión.
3.1.7 Continuar el trabajo de desarrollo y de forma compensada de todos los grupos musculares a partir de ejercicios de fuerza general, individuales y por parejas, como saltos con o sin ayuda de un compañero/a, lanzamientos con balón medicinal, combinaciones de las anteriores y adaptados a la edad de los mismos.

3.1.8 Desarrollar la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.

3.1.9 Desarrollar el trabajo de resistencia aeróbica a partir de la carrera continua hasta un máximo de cinco minutos con balón y sin balón.

3.1.10 Desarrollar un buen nivel de flexibilidad a partir de ejercicios de movilidad articular.

3.2 Conceptuales

3.2.1 Saber las reglas básicas del fútbol sala para poder aplicarlas durante el juego.

3.2.2 Conocer la nomenclatura básica en el fútbol sala: ataque, contraataque, defensa en zona, individual, marcar, desmarcar, repliegue, etc.

3.2.3 Conocer y aplicar algunos aspectos básicos del ataque y de la defensa.
3.2.4 Saber y aplicar algunos hábitos deportivos necesarios para la práctica

HORARIOS, LOCACIONES Y COBERTURA

1.- SITIOS, DIAS Y HORARIOS DE LOS ENTRENAMIENTOS: Estas jornadas de entrenamiento y formación se desarrollarán en el casco rural del municipio de Yacopi, cubriendo un total de 20 niños y jóvenes en edad escolar, como también a adultos, los días de Martes a jueves de 2 P.M. a 8 P.M. en el polideportivo de la Inspección de Terán municipio Yacopi.

2.- ACTIVIDADES A REALIZAR

Convocatorias en todo el municipio,
Estiramiento y calentamiento muscular de cada una de las partes del cuerpo.
Pruebas de velocidad, fuerza y resistencia
Ejercicios de manejo de balón
Ejercicios de las formas básicas del pase
Ejercicios de recepción del balón
Ejercicios de pateo
Aplicación de ideas tácticas en el campo de juego
Juegos con espacios limitados, ofensivos y defensivos
Asimilación y comprensión de las reglas del juego.

METODOLOGIA:

- Estiramiento y calentamiento muscular de cada una de las partes del cuerpo, esta se realiza con un mínimo de 15 minutos, para evitar cualquier tipo de lesión o trauma muscular.
- Pruebas de velocidad fuerza y resistencia dependiendo de la edad de los niños se realizan pruebas o test de Cooper, con el fin de analizar el estado físico, la potencia la fuerza y la recuperación física de los participantes.
- Ejercicios de manejo de balón, rotación, pase y definición, estos ejercicios se realizan con los estudiantes para mejorar el aprendizaje de las diferentes formas de manejo, dominio y definición del balón.
- Ejercicios de las formas básicas del pase, ejercicios de recepción del balón, ejercicios de pase profundo.
- Aplicación de ideas tácticas, estas se realizan en el campo de juego y se desarrollan para aprovechar los planteamientos tácticos utilizados en el campo de juego.
- Juegos con espacios limitados, ofensivos y defensivos, estos se utilizan para desarrollar la capacidad de cada jugador y la forma de acoplamiento con sus compañeros y desequilibrar a sus oponentes.
- Utilización del pizarrón o tablero, se utiliza este accesorio para explicar teóricamente la forma de jugar, movimientos ofensivos y defensivos, ubicación y neutralización del contrario.

TACTICAS Y MANEJO DE BALON:

La asimilación, comprensión y entendimiento de las reglas del juego, son un factor muy importante para la práctica del futbol de salón, porque son la base para la fundamentación inicial que deben tener los niños y jóvenes, como su nombre lo indica el futbol de salón deben estar acompañados por un gran número de aptitudes para su práctica, además las infracciones de las reglas que lo rigen se deben corregir constantemente para mecanizarlas y siempre tenerlas en cuenta.

Las tácticas de juego se deben cumplir tanto en ataque como en defensa, abarcando todos los aspectos como son el desarrollo de juego, la neutralización del contrario, el saber marcar ya sea individuo a individuo o en zona, también se debe saber manejar los tiempos de juego, la forma de atacar, la forma de defender, la agresividad para enfrentar al contrario, la correlación que debe existir con los compañeros, el saber acatar las órdenes y conceptos del entrenador.

En este deporte como en toda disciplina deportiva de conjunto debe haber un líder dentro del campo de juego, que sea el que le hable a los demás, aquel que les da ánimo, el referente que mejor juega, Este jugador tiene la responsabilidad y la franquicia de hacer cumplir la táctica de juego ordenada por el entrenador, ya sea hablando, a señas o con gritos para se concentren en el desarrollo del juego.

RECURSOS TECNICOS:

El municipio de Yacopi cuenta con un instructor en la modalidad de futbol de salón, se refuerza el trabajo que se viene realizando con la niñez y la juventud y se socializa para
que cada día haya más participantes; Las actividades se llevaran a cabo de martes a jueves, con una intensidad de 2 horas diarias, para un total de 18 horas semanales y 72 horas mensuales.

Contamos con un polideportivo, piso en buen estado, con canchas y mayas, graderías y muy buen espacio para el desarrollo de las clases.
Es de anotar que tenemos muchas necesidades para desarrollar esta escuela de formación deportiva en futbol de salón, como balones, petos, colchonetas para ejercicios, lazos, pitos, cronómetros, uniformes entre otros.

Esperanzados en poder contar con el apoyo de INDEPORTES Cundinamarca, me suscribo de usted,

Cordialmente,

YOJAN DUVAN ACERO TOVAR
Monitor Escuela formación de Futbol de salón

DEPORTE:FUTBOL DE SALON

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	Realice	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALON		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
						COORDINACION	El infante mueve de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas.
						AGILIDAD	El niño tiene la capacidad de visualizar una situación, saber como actuar y hacerlo rápidamente.
						DIFERENCIACIÓN	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global.
						ORIENTACION	Reconoce su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ANDAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: andar
						SALTAR	Ejecuta saltos por medio de juegos de representación, ejemplo saltos como canguro.
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando asi este patron basico.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda adquirir cordinación motriz y fuerza muscular.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estatica y dinamica, involucrando un movimiento previo para generar mas diversión en el niño.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOTÓNICA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, entre otros, donde pueda ejercer una fuerza de manera dinamica es decir generar una contraccion muscular y posterior una relajacion muscular.
						ISOMÉTRICA	El niño desarrolla juegos o actividades donde pueda mantener su cuerpo de manera estatica durante unos segundos, como juegos de estatuas en distintas posiciones.
						EXPLOSIVA	El niño realiza juegos donde pueda realizar saltos, golpes de balón, lanzamientos, entre otros, circuitos físico-técnico
						RESISTENCIA	Realiza circuitos de baja intensidad y carreras llevando un elemento.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	El niño participa en juegos y actividades recreo-deportivas donde tenga que hacer uso de su capacidad pulmonar.
						ANAERÓBICA	El niño participa en juegos y actividades donde tiene que realizar sprint cortos y autocargas de pocos segundos.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	El niño recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
						REACCIÓN	El niño reaccionar al menor tiempo posible a un estímulo. Por ejemplo, el sonido de un silbato para realizar una salida en el juego de blancos y negros.
						GESTUAL	El niño realiza lanzamientos con una mano o golpea el balón en el menor tiempo posible, como en un chut en fútbol de salón.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	Realiza movimiento de amplitud maxima de las articulaciones sin ayuda externa
						PASIVA	Realiza movimiento de amplitud maxima de las articulaciones con ayuda de un compañero.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del pase.
						PASE CORTO	el niño participa en juegos, actividades y ejercicios donde debe realizar pases a un compañero o a varios compañeros a una distancia corta
						PASE LARGO	El niño por medio de juegos, actividades y ejercicios realiza pases largos a un compañero o a un elemento en un lugar determinado.
						PASE DE PRECISIÓN	Realiza pases por medio de dos elementos situados en un espacio ya definido, el niño por medio de juegos realiza goles en pequeños arcos situados en todo el espacio.
						PASE A MEDIA ALTURA	el niño realiza pases de media altura con ayuda de sus manos, de sus compañeros o del entrenador.
				2	CONTROL	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del control.
						CONTROL ORIENTADO	el niño luego de recibir el balón se orienta hacia la siguiente acción que debe realizar, pase, conducción, regate, etc.
						AMORTIGUACIÓN	el niño realiza ejercicios donde pueda interactuar con el balón desde la punta del pie hasta la cabeza, pasando asi por todas las superfies de contacto
						PARADA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el balón con la planta del pie, sin que este se vaya de su control.
						SEMIPARADA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el balon y dejarlo en movimiento para una posterior acción.
				3	CONDUCCIÓN	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de la conducción.
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	El niño reliza ejercicios, juegos y actividades donde tenga que conducir el balón en linea recta, zig-zag, curvilinea, diagonal y con giros
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Realiza conducción con algunas de las superficies de contacto del pie, borde interno, borde esterno, planta del pie o combinadas
						CONDUCCIÓN LIBRE	el niño realiza ejercicios o juegos de conduccion donde puede conducir el balón en cualquier dirección esquivando obstaculos y con cualquier superficie de contacto
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	El niño realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda regatear o esquivar a compañeros de forma libre, según las habilidades de cada uno.
				4	REMATE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del remate.
						REMATE CON EL EMPEINE	el niño realiza ejercicos, juegos y actividades donde debe finalizar golpeando el balón con el empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	ejecuta remates por medio de juegos y actividades a ras de suelo
						REMATE CRUZADO	El niño realiza remates con cualquier superficie de contacto al arco y el entrenador le indica hacia que parte debe intenar golpear el balón
						REMATE DE MEDIA VOLEA	el niño con ayuda de un compañero o del entrenador lanza la pelota o se la lanzan para que este pueda intentar golpear el balón

FUTBOL	INICIACION			5	REGATE O FINTA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del regate o finta.
						REGATES CLASICOS	El niño por medio de juegos y ejercicios intenta evadir a un rival o a un elemento con el borde interno, externo, nivel de complejidad bajo
						REGATE CON AUTOPASE	el niño por medio de un regate se orienta para continua con una acción de juego, conduccion, pase o remate
						LA BICICLETA	realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos físico técnicos, tecnico coordinativos
						EL FRENO	el niño usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obsctaculo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el pais donde se origino el deporte (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El niño reconoce a Brasil como el maximo campeon del mundo
						REFERENTES HISTORICOS DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los maximos referentes del pais
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El niño realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al niño se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	el niño reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el niño reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes historicos y actuales del pais
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El niño identifica al goleador Historico del pais
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar desiciones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entuasiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivimante en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participacion de todos con un estimulo-respuesta con la finalidad de mejorar su
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	UDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo númerico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.

		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDI	3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrolla su esquema corporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	El niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades ludicas que generen gozo y alegria por parte de ellos, siempre recomendado la sana concivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	El niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimension ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	Participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HÁBILIDADES	Demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a traves de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	Participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	Participa en juegos ludicos que permiten desarrollar su dimension ludica

FECHA DE ENTREGA	30 DE SEP/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YOJAN DUVAN ACERO TOVAR
MUNICIPIO	YACOPI

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

DEPORTE:FUTBOL DE SALON

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

fundamentación

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Que el niño tenga la capacidada de armonizar movimientos llevados acabo por diferentes partes del cuerpo, logrando una acción eficaz, se realizara un circuito de movimientos, donde habrá una secuencia de gran y los niños deberan pasar sin tocarla, como variante tendran que ingresar y haciendo saltos sin tocar la cuerda, individualmente o por grupos.
						RITMO	Que el deportista tenga la capacidad de procesar e influir cualquier acción llevando acabo una secuencia de movimiento. Se colocara un circuito de platillos y se realizaran carreras por grupos.
						EQUILIBRIO	que el niño tenga la capacidad de mantener o recuperar el cuerpo durante o despues de una acción motora. Ejercicios basicos de gimnasio realizar rollos, media luna, pasar por encima de objetos, llevar el balon por una linea sin salirse.
						ORIENTACION	Que el niño tenga la capacidad de controlar y cambiar adecuadamente la posición del cuerpo en función del espacio balon o compañeros. Se realizara un juego de relevos 3 vs 3.
						DIFERENCIACION	Que el deportista tenga la capacidad de realizar movimientos precisos del cuerpo de un movimiento tecnico completo. Por parejas enfrentadas se pasaran un balon con una pierna y entregar con la otra sin parar, con movimientos horizontales.
						REACCIÓN	Que tenga la capacidad de ejecutar rapidamente acciones motoras breves. Cada niño ira tratando por la cancha con un balon dominado, al sonido del pito tendran que sacarle el balon al compañero fuera de la cancha sin perder el suyo.
						ADAPTACIÓN	Que el niño tenga la capacidad de ir asimilando cargas progresivas de entrenamiento para asi lograr una adaptación neuromuscular. Se realizaran carreras de relevos por parejas con balon dominado.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Que el niño tenga la capacidad de un dearrollo motor integrado gradualmente. Caminar sobre las lineas de la cancha con un compañero, realizando movimientos de brazos y piernas.
						CORRER	Se realizara un circuito de velocidad, donde se ubicaran 4 conos y de a 5 personas haremos relevos, una persona ira a un extremo de la cancha, regresara y tomara asu compañero de la mano, ambos iran tomado de las manos y regresaran por el otro compañero hasta
						SALTAR	capacidad que tenga el niño de realizar acciones voluntarias, habilidad motora para suspender el cuerpo en el aire. Saltaremos sobre una cuerda o soga durante un determinado tiempo.
						ATRAPAR	Que el niño tenga la acción voluntaria, en la cual el asume el control de un objeto en movimiento. Por parejas se hacen a los extremos de la cancha, lanzaremos pelotas deberan atraparlas en el aire y regresarla , esta actividad la realizaremos durante un tiempo determinado de 4 minutos.
						RODAR	capacidad de realizar un movimiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie. Realizar rollos consecutivos sobre una colchoneta desde la posición de pie.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	VELOCIDAD	que el niño tenga la capacidad de desalorar tensiones musculares maximas en un menor tiempo posible. Subiremos escaleras en semento varias veces en un determinado tiempo.
						RESISTENCIA	que el niño tenga la capacidad de mantener el mayor tiempo posible una determinada carga. Se colocara un circuito de platillos debera desplazarse verticalmente tocar cada platillo y realizar un sprint cada vez que toque un platillo hasta terminar el circuito.
						ESTATICA	Que el niño tenga la capacidad de una contracción de un musculo donde no sufre ningun tipomde variación. Realizaremos la posicion boca abajo y subiremos el tronco con ayuda de manos y pies, mantendremos esta posición durante un determinado tiepo
						DINAMICA	que el niño tenga la capacidad de soportar un cambio de longitud en el musculo ya asea concéntrica o excentrica. Realizaremos sentadillas con un balon medicinal arriba de la cabeza. Dejaremosnos horizontalmente.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	que el niño tenga la capacidad de lleve acabo un esfuerzo de intencidad media en un tiempo extenso, realizaremos un circuito con platillos, el niño debera realizar zizag tocar linea y regresarse durante un tiempo prolongado.
						ANAEROBICA	que el niño tenga la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve. Llevaremos el balon lo mas rapido posible de un extremo de la cancha al otro, dos veces.
				3	VELOCIDAD	REACCION	que el niño tenga la capacidad de responder a un estimulo en el menor tiempo posible. Se armara un rompo con platillos al cual se le colocara un ninumero a cada platillo el niño, el niño estara ubicado en el centro del rompo y al momento que diga un numero debera tocar el platillo enumerado y volver lo mas rapido a su posición inicial.
						DESPLAZAMIENTO	Que el deportista tenga la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, realizaremos carreras de velocidad por grupos el que primero pase la linea.
						ACICLICA	que el niño tenga la capacidad de realizar un esfuerzo en el menor tiempo posible. Se colocaran platillos en forma vertical debera tocar el platillo y rematar al arco 5 veces en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	capacidad muscular que le permita el maximo recorrido de las articulaciones, estiramiento al inicio superior y inferior, balanceo, piernas arriba, movimiento brazos y dentro arto-abajo.
						ESTATICA	capacidad muscular que le permita el maximo recorrido de las articulaciones, estiramiento al inicio inferior y superior
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA TACTICO OFENSIVOS	UBICACION DE ESPACIOS	Que el niño tenga la capacidad de saber ubicarse en la cancha, realizaremos rotaciones de posiciones con balon y sin balon pases largos y cortos con movilidad , pivot, alas derecha e izquierda, armador
						PASES ACERTIVOS	que el niño tenga la capacidad de realizar un pase seguro y oportuno, realizaremos grupos de tres y realizaremos trenza y rematar al arco.
						JUEGOS DE RESPONSABILIDAD POR POSICION	Que el deportista tenga la capasitad d erecuperar la posición en el menor tiempo posible, realizaremos juegos de cruces de posición al sonido del pito varias veces.
						MANEJAR PAUSA Y CAMBIOS DE RITMO	Que el niño tenga la capacidad de manejar los tiempos de salida en ataque. Entregaremos pases largos, picadala de balon avanzar verticalmente con cambios de ritmo dinamicos y entregaremos de nuevo ala compañero.
						SALIDAS CON EL PORTERO	realizar salidas rapidas con el portero, cada vez que saiga el balon deberan ocupar rapidamente sus pocisiones y realizar usarmes indicadas para una salida en ataque rapida demoraje y cambios de
				2	MOVIMIENTO DEFENSIVO	ROTACIONES Y OCUPACION DE LUGARES DE JUEGO	Tenga la capacidad de realizar rotaciones y ocupar en el menor tiempo posible posiciones de juego, deberan pasar el balon por cualquier lado del campo de juego al sonido del pito, correran a ubicarce en la posicion indicada
						TACTICA INDIVIDUAL	Cada niño tendra la capacidad de realizar acciones de ataque y defensa, realizaremos ejercicios de retroceder, demorar, marcar, cubrir las zonas.
						TACTICA COLECTIVA	todos los jugadores tendran la capacidad de realizar acciones en conjunto, ejercicios de marcación zonal, juego en bloque.
						TACTICA FIJA	acciones previas a un juego, ejercicios de saque inicial, lateral, saque de porta, tiros libres, tiros de esquina, penales.
				3	TECNICO PRUEBAS ANTROPROMETRICAS	PESO, TALLA, ENVERGADURA	se realizara una autoevaluciación, para saber el estado del deportista , se tomara su peso corporal, talla y envergadura.
						SALTO HORIZONTALY VERTICAL	se realizaran pruebas de salto horizontal y vertical para medir la fuerza muscular explosiva.
						SHUTTLE RUN	donde podremos conocer la velocidad maxima de cada deportista de las escuelas de formación paime
						VELOCIDAD 50Y 20	las Realizamos para determinar la capacidad de aceleración de cada deportista y poder mejorarla.
						TEST FÍSICO	medir y valorar las diferentes cualidades físcas de cada niño.
				4	CONDUCCIÓN, REGATE	PLANTA DEL PIE	Que el niño tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo punto o desplazandose. Mediante un circuito de conos realizar regate, llevando el balon con la planta del pie.
						BORDE INTERNO	Que el niño tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo punto o desplazandose. Mediante un circuito debera conducir el balon con borde interno y darle la vuelta completa a cada platillo hasta terminar, lo realizara con ambos pies.
						EMPEINE	Que el niño tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo punto o desplazandose. El niño debera trasladar el balon con empeine conduciendo de un extremo de la cancha a la otra , cambiando de pie al terminar
						BORDE EXTERNO	Que el niño tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo punto o desplazandose. Por un circuito de conos debera conducir el balon cada vez que encuentre un cono realizara un regate.
						CHUTES	Que el niño tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo punto o desplazandose. Conduce hasta la mitad, entrega realizando una pared y corrra a disparar al arco.
				5	CONTROL DE BALON, PASE	CORTOS, MUSLO	Entregar el balon al acopañero con la mayor precisión posible. Realizaran pases cortos, variante control con muslo ambas piernas.
						MEDIOS, PECHO	Entregar el balon al acopañero con la mayor precisión posible. Realizaran pases al pecho control y entregar con ambos pies.
						LARGOS	Entregar el balon al acopañero con la mayor precisión posible. Por parejas deberan entregar balon por medio de dos conos, lo mas preciso posible varias veces, cambiando de pie.
						CABEZA, EMPEINE	Entregar el balon al acopañero con la mayor precisión posible. Controlar el balon con la cabeza y rematar con empeine. Cambiando de pie.
						PECHO	Entregar el balon al acopañero con la mayor precisión posible. Por parejas le lanzara el balon al pecho le entregara un pase el cual debe atenuar y rematar al arco.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEPORTE RECREATIVO	Que el niño conozca el futbol de salon como un deporte recreativo y ludico.
						FUTBOL CALLEJERO	Que conozca que se puede practicar en cualquier sitio, sea campo deportivo o barrio.
						CARACTERÍSTICAS	Que conozca algunas caracteristicas en cuanto a medidas del cajo, del balon, donde nacio entre otras
						CUANDO LLEGA A COLOMBIA	Que el niño sepa cuando llega el futbol de salon a nuerto pais colombia en 1960 gracias al señor Jaime Arroyave
						POBLACIÓN QUE LO PRACTICA	tambien tenga la capacidad de entender que cualquier persona lo puede practicar, dicapacitados, adultos , que cnoxca que se puede jugar mediante un deporte adactado.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BASICAS DEL FUTBOL DE SALON	que el niño aplique y aprenda algunas reglas basicas del futbol de salon, infracciones, faltas acomulables, inicio y reanudación de un juego.
						MEDIDAS DE UN CAMPO DE JUEGO	que el niño aprenda algunas medidas basicas del campo de jungo, sepa que significa lineas del terreno de jungo, medidas arco.
						NUMERO DE JUGADORES	que el niño vaya asimilando el numero de jugadores en un terreo durante un jungo, numeración de jugadores, indumentaria.
						TIEMPOS DE JUEGO	que el niño sea orientado de cuento con los tiempos de jungo, tiempos muertos.
						COBROS Y SAQUES LATERALES	que el niño aprenda a sacar un lateral, un tiro de esquina, del arco y reglas basicas del futbol de salon.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESPETO A SUS COMPEÑEROS	Que cada niño se sienta comodo con sus compañeros. Juegos ludicos de integración, juegos de trabajo en equipo.
						ENTRENADOR	Que tengan presente la importancia por el respeto a su entrenador.
						TRABAJO EN EQUIPO	que vayan asimilando por medio de juegos recreativos lo que es el trabajo de equipo, circuitos donde sean necesarios colboración del compañero.
						COMUNIDAD	que aprendan lo que es el respeto a una comunidad o organización, padres de familia, docentes.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	AUTODISCIPLINA	que el niño aprenda a llegar puntal a horarios y sitios de entrenamiento
						CONVIVENCIA	Que el deportista aprenda a relacionarse con los demas compañeros, no ser egoista, ser solidario.
						RESPETO	por medio del futbol de salon los niños vayan asimilando el respeto por sus compañeros, entrenador y comunidad en general.
						HONESTIDAD	que el niño aprenda acuidar los materiales deportivos, que pida prestado los materiales
						PARTICIPACIÓN, JUEGO LIMPIO	que el niño partcipe de todas las actividades sin ser rechazado, conozca el juego limpio en el futbol de salon.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El niño debe presentarse para el entrenamiento, limpio, bañado, sin malos olores, peinado.
						ALIMENTACIÓN	el niño coma bien, antes de venir al entrenamiento, traiga hidratación, consumir carbo hidratos, ensaladas, frutas, leche, carne huevos.
						PRESENTACION PERSONAL	debe presentarse en ropa adecuada para realizar deporte.
						DESCANSO Y SUEÑO	despues de un entrenamiento o ejercicio donde el cuerpo haga un gasto energetico alto , el cuerpo debe tener un optimo sueño para una buena recuperación.
						EJERCICIO FISICO	que el niño comprenda que atraves del ejercicio fisico mejoramos la actitud física, la salud y bienestar de una persona.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	que el niño este feliz haciendo lo que le gusta, corriendo jugando, divirtiendose en uncampo de juego.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	que realice cada uno de los ejercicios con esfuerzo, cada vez ejecute las cosas de la mejor manera, supere cada dia sus habilidades y capacidades de la mejor manera.
						CHARLAS	charlas chistosas y mensajes de motivación hacia la practica del futbol de salon
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	debemos tener la capacidad de enseñanza aprendizaje de que el niño simepre nos preste atención a cada indicación, que siempre este concentrado para realizar cualquier ejercicio indicado.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	que los entrenamientos sean sitios agradables donde los niños compartan, que sientan la importancia del respeto por el adversario y ellos mismo
						DESARROLLO EMOCIONAL	realizaremos juegos o imitaciones, para que cada niño conozca las emociones de su compañero y las de el mismo
						CONFIANZA DE SUS CAPACIDADES	que pierda el miedo al realizar un ejercicio y tenga confianza en el mismo, y siempre tenga una comunicación adecuada.
						AUTOESTIMA	que el niño aprenda acompartir su emociones con los demas compañeros sin temor alguno.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINAMICAS	atravez de estas dinamicas favorecemos la comunicación e integración entre los niños, juego de mi nombre es y lo que mas le gusta.
						INTEGRACIONES	integraciones deportivas con los demas niños de otros municipios
						PARTIDOS AMISTOSOS	partidos amistososde futbol de salon, entre ellos mismos y con otras escuelas de formación.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GOLOZA O PAYUELA	en grupos de 7 niños , dibujaran una goloza y jugaran
						CARRERA DE COSTALES	por grupos haremos una carrera de encostalados
						JUGO DE LIMON	jungo recreativo jugo de limon.
						SOGA O CUERDA	realizaremos grupos de 5 niños , se enfrentaran para alar la cuerda el que pase la linea ganara y aplaudara
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CANTO	concurso de canto
						PINTURA	pintura y creatividad
						BAILE	bailes tipicos
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGO DE LA CUCHARA	llevar en la boca una cuchara con un pin pon, pasar un circuito lo mas rapido posible
						BOMBAS CON AGUA	realizaremos un circuito, deberan pasarlo lo masrapido y lanzar una bomba al compañero, dele recibira sin que se moje.
						CARRERAS POR GRUPOS	realizaremos grupos de 5 niños deberan pasar todos cogidos de la mano por un circuito sin soltarse
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	TIRO A LOS VASOS	tendra una oportunidad para pasar el balon y tumbar todos los vasos
						PRECESIÓN	se colcoca un aro en la mitad del arco, y dos a los lados, tendra un solo tiro por cada aro para introducirlo en ellos
						JUEGOS MIXTOS	se armara una cancha de futbol tenis, por equipo el que logre mas anotelas
						JUEGOS DE INTEGRACIÓN	campeonatos de integraciones con escuelas de futbol de salon

FECHA DE ENTREGA	16 DE SEP/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	YOJAN DUVAN ACERO TOVAR
MUNICIPIO	YACOPI

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

DEPORTE:FUTBOL DE SALON

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMINETO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALON	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Que el niño tenga la capacidada de realizar desplazamientos coordinados y efectuados por las distintas partes del cuerpo para lograr actuaciones eficientes en el futbol de salon. Se desplazara hasta el centro de la cancha conduciendo el balon entrega con empeine al compañero y se regresa a su punto realizando lo mismo.
						RITMO	Que el niño tenga la capacidad de ejecutar cualquier tipo de cualquier acción llevando acabo una secuencia de movimiento. Se hara el juego del reloj, se realiza un circulo se trensa el entregar realiza la vuelta al lado y hagala lo mas rapido a tomar su posición.
						EQUILIBRIO	que el niño tenga la capacidad de mantener o recuperar el cuerpo en una posición determinada con el mínimo de apoyos. Ejercicios basicos de gimnasia realizar saltos , de velocidad, el balon entre ambos pies sosteniendo un vaso con agua sin dejarlo regar.
						ORIENTACION	Que el niño tenga la capacidad de controlar y cambiar adecuadamente la posición del cuerpo en función del espacio balon o compañeros. Se realizara un juego de banquitas 3 vs 3.
						DIFERENCIACION	Que el deportista tenga la capacidad de tener el movimiento precisos para cada una de las acciones que realiza. Se realizara movimientos que deberan pasar balon con una pierna y entregar con la otra sin parar, con movimientos fraccionados.
						REACCIÓN	Que tenga la capacidad de ejecutar rapidamente acciones motoras breves cada niño tendra un balon en la mano, habra un balon demas el cual estara en el otro lado de la cancha, al momento de salir el otro con la mano y salir al otro lado a tomar el balon y regresar.
						ADAPTACIÓN	Que el niño tenga la capacidad de ir asimilando cargas progresivas de entramiento y obtenga una buena recuperación. Ejercicio cargar al compañero hasta el otro extremo de la cancha caminando, al llegar cambian.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Que el niño tenga la capacidad de un desarrollo motor integrado. Desarrollo motor, locomoción, fuerza muscular. Ejercicio entregando balon por medio de platillos a una sola intención.
						CORRER	Desarrollo motor, locomoción, fuerza muscular. Ejercicio conducir el balon en zizag, entregar con borde externo y desmarcarse y rematar al arco.
						SALTAR	capacidad que tenga el niño de realizar acciones voluntarias, habilidad que implica que el cuerpo en el aire. Individualmente dificultan en el camino, hasta llegar al borde del arco y saltar rematar de cabeza.
						ATRAPAR	Que el niño tenga la acción voluntaria, en la cual el asume el control de un objeto en movimiento. Por parejas se hacen a los extremos de la cancha, realizamos un pase con el balon en el aire entregando a la otra, esta actividad la realizamos durante un tiempo determinado de 4 minutos.
						RODAR	capacidad de realizar un movimiento corporal que se realiza alrededor de un eje. Ejercicio rodar el balon con la planta del pie de forma consecutivas sobre una colchoneta desde la posición de pie.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	VELOCIDAD	Que el niño tenga la capacidad de desalorar tensiones musculares maximas en un menor tiempo posible. Subimos escaleras en repeticiones varias veces en un determinado tiempo sosteniendo un balon medicinal.
						RESISTENCIA	que el niño tenga la capacidad de mantener el mayor tiempo posible una determinada carga. Ejercicio debe pasar un circuito en el cual tiene que saltar taco, despues realizar abdominales, realizar sprint y saltar conos.
						ESTATICA	Que el niño tenga la capacidad de una contracción de un musculo sin movimiento articular. Ejercicio realizar 3 series de series burpees 15 veces x 4 repeticiones, descanso 30 segundos.
						DINAMICA	que el niño tenga la capacidad de soportar un cambio de longitud en el musculo ya sea concéntrica o excentrica. Realizamos desplazamientos horizontales, al dar un paso la rodilla debe casi tocar el suelo.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Que el niño tenga la capacidad de tener acido un esfuerzo de intensidad media durante un tiempo. Realizaremos un circuito con balon, el niño debera realizar zizag conduciendo el balon, pasando, borde interno y externo, pisandolo.
						ANAEROBICA	que el niño tenga la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve. Ejercicio sale en velocidad salta cono entrega, se regresa va al siguiente slala y entrega y finaliza con el ultimo realizando el mismo desplazamiento con y remata al arco.
				3	VELOCIDAD	REACCION	que el niño tenga la capacidad de responder a un estimulo en el menos tiempo posible. Pistar por escaleras pliometricas a velocidad, entregar balon realizando una pared, core zizag platillos y remata al arco de video.
						DESPLAZAMIENTO	Que el deportista tenga la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, realizemos desplazamiento vertical el compañero le entrega balon con empeine lo pasa y retrocede y un buen rato.
						ACICLICA	que el niño tenga la capacidad de realizar un esfuerzo en el menor tiempo posible. Por parejas un tendra que pasar el compañero y tratar de hacer el gol.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	capacidad muscular que le permita el maximo recorrido de las articulaciones , trote en el mismo puesto, talones, piernas arriba, movimiento brazos y demas articulaciones.
						ESTATICA	capacidad muscular que le permita el maximo recorrido de las articulaciones estiramiento por parejas de tres intervalos y superior.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA TACTICO OFENSIVOS	UBICACION DE ESPACIOS	Que el niño tenga la capacidad de saber ubicarse en la cancha, realizaremos un esquema en rombo de ataque y salidas rapidas con posición de un balon en media cancha, ataques rapidos clasicos o contraataque.
						PASES ACERTIVOS	que el niño tenga la capacidad de realizar un pase seguro y oportuno, realizaremos un esquema en rombo de ataque y salidas rapidas con pases precisos.
						JUEGOS DE RESPONSABILIDAD POR POSICION	Que el deportista tenga la capadad d encuperar la posición en el momento preciso, realizaremos juegos de cruces de posición al sonido del pito varias veces.
						MANEJAR PAUSA	Que el niño tenga la capacidad de manejar los tiempos de salida en ataque. Salidas rapidas de tres con portero, pequeña pausa individual, y contraataque.
						SALIDAS CON EL PORTERO	realizar salidas rapidas con el portero, dos jugadores laterales se ubican muy cerca de la linea de banda, con la finalidad de abrir la cancha a lo ancho y aprovechar las oportunidades del saque el portero.
				2	MOVIMIENTO DEFENSIVO	ROTACIONES Y OCUPACION DE LUGARES DE JUEGO	Tenga la capacidad de realizar rotaciones y ocupar en el menor tiempo posible posiciones de juego. Deberan pitar el balon por cualquier lado del campo de juego al sonido del pito, corremos a ubicarce en la posicion correspondiente.
						TACTICA INDIVIDUAL	Cada niño tendra la capacidad de realizar acciones de ataque y defensa, realizaremos ejercicios de retroceder, demorar, marcar, cubrir las zonas.
						TACTICA COLECTIVA	Todos los jugadores tendran la capacidad de realizar acciones en conjunto, ejercicios de marcación zonal, juego en bloque, zona en 8 , presión en diferentes zonas de la cancha.
						TACTICA FIJA	acciones previas a un juego, ejercicios de saque inicial, lateral, saque de porta, tres libres, tres de esquina, penales.
				3	TECNICO PRUEBAS ANTROPROMETRICAS	PESO, TALLA, ENVERGADURA	se realizara una autoevaluación, para saber el estado del deportista , se tomara su peso corporal, talla y envergadura.
						SALTO HORIZONTALY VERTICAL	se realizaran pruebas de salto horizontal y vertical para medir la fuerza muscular explosiva.
						SHUTTLE RUN	donde podremos conocer la velocidad maxima de cada deportista de las escuelas de formación palma
						VELOCIDAD 50Y 20	las pruebas para determinar la capacidad de aceleración de cada deportista y poder mejorarla.
						TEST FISICO	medir y valorar las diferentes cualidades físicas de cada niño.
				4	CONDUCCIÓN, REGATE	PLANTA DEL PIE	Que el niño tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. Mediante un circuito de conos realizare regate, llevado el balon con la planta del pie.
						BORDE INTERNO	Que el niño tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. Mediante un circuito de conos debera conducir el balon con borde interno y darle la suela completa a cada pisido hasta terminar, lo realizara con ambos pies.
						EMPEINE	Que el niño tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. El niño debera trasladar el balon con empeine conduciendo de un extremo de la cancha a la otra , cambiando de pie al terminar.
						BORDE EXTERNO	Que el niño tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. Mediante un circuito de conos debera conducir el balon cada vez que encuentre un cono realizara un regate.
						CHUTES	Que el niño tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. Conducir hasta la mitad, entrega realizando una pared y correra a rematar al arco.
				5	CONTROL DE BALON, PASE	CORTOS, MUSLO	Entregar el balon al acopañero con la mayor precisión posible. Realizaran pases cortos, vetiare control con muslo ambas piernas.
						MEDIOS, PECHO	Entregar el balon al acopañero con la mayor precisión posible. Realizaran pases al pecho control y entregar con ambos pies.
						LARGOS	Entregar el balon al acopañero con la mayor precisión posible. Por parejas deberan entregar balon por medio de dos conos, lo mas pecisio posible varias veces, cambiando de pie.
						CABEZA, EMPEINE	Entregar el balon al acopañero con la mayor precisión posible. Controlar el balon con la cabeza y rematar con empeine. Cambiando de pie.
						PECHO	Entregar el balon al acopañero con la mayor precisión posible. Por parejas le lanzara el balon al pecho controla con pierna empeine y entrega
		TACTICO		1	TACTICA INDIVIDUAL	PERCEPCIÓN	que el niño aprenda a mirar donde estan ubicados sus compañeros, equipo contrario, que aprenda a levantar la cabeza mirar todas las posibles acciones a tomar.
						DESICIÓN	que el niño aprenda a tomar decisiones rapidas, como superar un contrario, rematar, entregar pase.
						EJECUCIÓN	realizar jugadas individuales rapidas bicicletas, cambios de ritmo, eludir un jugador.
				2	SISTEMAS DE JUEGO	SISTEMA 3-1	que el niño aprenda las ventajas y desventajas.Se compone de un cierre, jugador en la parte central de la defensa, dos alas, y un pivot, más adelantado. Si el cierre se atrasa un poco se puede cometer en un 1-3-1 o "rombo".
						SISTEMA 4 -0	Que el jugador aprenda ventajas y desventajas. Se compone de un cierre, jugador en la parte central de la defensa, dos alas, y un pivot, más adelantado. Si el cierre se atrasa un poco se puede cometer en un 1-3-1 o "rombo".
						SISTEMA 2-2	que el niño aprenda las ventajas y desventajas. Se realiza bastante esporádicamente en el fútbol sala de élite actual, aunque es un sistema muy útil en las etapas de iniciación. Se compone de dos líneas de dos jugadores destinados de la siguiente manera.
				3	TACTICA COLECTIVA	ATAQUE	que el niño tenga la capacidad de realizar una acción de juego de futbol de salon, una pared, pique falso, diagonal , entrada sin balon.
						DEFENSA	que el niño tenga la capacidad brindar ayudas defensivas, tapar líneas de pase, coberturas.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEPORTE RECREATIVO	Que el niño conozca el futbol de salon como un deporte recreativo y bello.
						FUTBOL CALLEJERO	Que conoza que se puede practicar en cualquier sitio, sea campo deportivo o barrio.
						CARACTERISTICAS	Que conoza algunas caracteristicas en cuento a medidas del cajo, del balon, donde nacio entre otras.
						CUANDO LLEGA A COLOMBIA	Que el niño sepa cuando llego el futbol de salon a nuero pais colombia en 1960 gracias al señor Jaime Arcoyave
						POBLACIÓN QUE LO PRACTICA	lanzeiro tenga la capacidad de entender que cualquier persona la puede practicar, desarrollara, adultos , que cnoscа que se puede jugar mediante un deporte adaptado.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BASICAS DEL FUTBOL DE SALON	que el niño aplique y aprenda algunas reglas basicas del futbol de salon, infracciones, faltas acomuladas, inicio y reanudación de un juego.
						MEDIDAS DE UN CAMPO DE JUEGO	que el niño aprenda algunas medidas basicas del campo de juego, sepa que significa lineas del terreno de juego, medidas.
						NUMERO DE JUGADORES	que el niño vaya asimilando el numero de jugadores en un terreo durante un juego, numeración de jugadores, indumentaria.
						TIEMPOS DE JUEGO	que el niño sea orientado de cuento son los tiempos de juego, tiempos muertos.
						COBROS Y SAQUES LATERALES	que el niño aprenda a sacar un lateral, un tiro de esquina, del arco y reglas basicas del futbol de salon.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESPETO A SUS COMPAÑEROS	Que cada niño se sienta comodo con sus compañeros. Juegos ludicos de integración, juegos de trabajo en equipo.
						ENTRENADOR	que tengan presente la importancia por el respeto a su entrenador.
						TRABAJO EN EQUIPO	que vayan asimilando por medio de juegos recreativos lo que es el trabajo de equipo, circuitos donde sean necesarios colaboración del compañero.
						COMUNIDAD	que aprendan lo que es el respeto a una comunidad o organización, padres de familia, docentes.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	AUTODISCIPLINA	que el niño aprenda a llegar puntal a horarios y sitios de entrenamiento
						CONVIVENCIA	Que el deportista aprenda a relacionarse con los demas compañeros, no un aparte, un criterio.
						RESPETO	por medio del futbol de salon los niños vayan asimilando el respeto por sus compañeros, entrenador y comunidad en general.
						HONESTIDAD	que el niño aprenda acuidar los materiales deportivos, que pida prestado los materiales.
						PARTICIPACIÓN, JUEGO LIMPIO	que el niño participe de todas las actividades sin ser rechazado, conozca el juego limpio en el futbol de salon.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El niño debe presentarse para el entrenamiento, limpio, bañado, sin malos olores, peinado.
						ALIMENTACIÓN	el niño coma bien, antes de verar al entrenamiento, traiga hidratación, consumir carbo hidratos, ensaladas, frutas, leche, carne huevos.
						PRESENTACION PERSONAL	debe presentarse en ropa adecuada para realizar deporte.
						DESCANSO Y SUÑO	despues de un entrenamiento o ejercicio donde el cuerpo haga un gasto energetico alto , el cuerpo debe tener un optimo sueño para una buena recuperación.
						EJERCICIO FISICO	que el niño comprenda que atravez del ejercicio fisico mejoramos la actitud fisica, la salud y bienstar de una persona.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	que el niño este feliz haciendo lo que le gusta, corriendo jugando, divirtiendose en un campo de juego.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	que realice cada una de los ejercicios con esfuerzo, cada vez ejecute las cosas de la mejor manera, supere cada dia sus habilidades y capacidades de la mejor manera.
						CHARLAS	charlas chistosas y mensajes de motivación hacia la practica del futbol de salon
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	debemos tener la capacidad de enseñanza aprendizaje de que el niño tenga una concentración optima, realizamos ejercicios donde este concentrado para realizar cualquier ejercicio indicado.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	que los entrenamientos sean sitios agradables donde los niños compartan, que sientan la importancia del respeto por el adversario y ellos mismo
						DESARROLLO EMOCIONAL	realizaremos juegos o imitaciones, para que cada niño conozca las emociones de su compañero y las de el mismo
						CONFIANZA DE SUS CAPACIDADES	que pierda el miedo al realizar un ejercicio y tenga confianza en el mismo, y siempre tenga una comunicación adecuada.
						AUTOESTIMA	que el niño aprenda acompartir su emociones con los demas compañeros sin temor alguno.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINAMICAS	atravez de estas dinamicas favoreremos la comunicación e integración entre los niños, juego de mi nombre es y lo que mas le gusta
						INTEGRACIONES	integraciones deportivas con los demas niños de otros municipios
						PARTIDOS AMISTOSOS	partidos amistosos de futbol de salon, entre ellos mismos y con otras escuelas de formación.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GOLOZA O RAYUELA	en grupos de 7 niños , dibujaran una goloza y jugaran
						CARRERA DE COSTALES	por grupos haremos una carrera de encostalados
						YERMIS	para este juego necesitaran unas tapas y tablas, para cubrirnos, aprovechando este juego el niño desarrollara habilidades y capacidades.
						CAMPEONATO DE BANQUITAS	realizaremos campeonato de banquitas por equipos de 4
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	BAILE	bailes por grupos
						PINTAR	concurso de dibujos
						COPLAS, CHISTES, CANTO	cualquier actividad relacionada con el canto, chistes o coplas.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGO DE LA CUCHARA	desde en la boca una cuchara con un pin pon, pasar un circuito lo mas rapido posible
						BOMBAS CON AGUA	realizaremos un circuito, deberan pasarlo lo mascapido y lanzar una bomba al compañero, debe recibirla sin que se rompa.
						CARRERAS POR GRUPOS	realizaremos grupos de 5 niños deberan pasar todos cogidos de la mano por un circuito sin soltarse
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CAPEONATO DE PENAL	Realizaremos campeonato de penales entre las escuelas de formación
						CAMPEONATO DE PRESICIÓN	se colocaran aros con diferentes puntuación, el jugador debera dispara el balon y introducirlo en cada aro y lograr la mayor puntuación.
						PARTIDOS RELAMPAGOS	partidos todos contra todos con eliminación sencilla
						PARTIDOS DE INTEGRACIÓN	partidos de integración con escuelas de futbol de salon.

FECHA DE ENTREGA	30 DE SEP/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	YOJAN DUVAN ACERO TOVAR
MUNICIPIO	YACOPI

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: YACOPI
NOMBRE DEL MONITOR YOJAN DUVAN ACERO TOVAR
MES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 3; 00 PM	INICIACION		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	TERAN YACOPI		TERAN YACOPI	TERAN YACOPI	TERAN YACOPI				
3:00 PM A 4:0O PM	INICIACION		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	TERAN YACOPI		TERAN YACOPI	TERAN YACOPI	TERAN YACOPI				
4:00 PM A 5: 00 PM	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	TERAN YACOPI		TERAN YACOPI	TERAN YACOPI	TERAN YACOPI				
5:00 P.M. A 6 P.M.	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	TERAN YACOPI		TERAN YACOPI	TERAN YACOPI	TERAN YACOPI				
6:00 P.M. A 7:00 P.M.	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	TERAN YACOPI		TERAN YACOPI	TERAN YACOPI	TERAN YACOPI				
7:00 P.M. A 8:00 P.M.	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	TERAN YACOPI		TERAN YACOPI	TERAN YACOPI	TERAN YACOPI				
6 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			YOJAN DUVAN ACERO TOVAR						
FIRMA			YOJAN DUVAN ACERO TOVAR						

ACTIVIDAD 3

BENEFICIADOS	EDADES	6 AÑOS	7 AÑOS	8 AÑOS	9 AÑOS	10 AÑOS	11 AÑOS	12 AÑOS	13 AÑOS	14 AÑOS	15 AÑOS	16 AÑOS	17 AÑOS	TOTALES
GENERO	Masculino		3	3	4	2	4	5	4	5	5	4	6	45
	Femenino		2	1										3
SECTOR	Urbana Masculino													0
	Rural Masculino		3	3	4	2	4	5	4	5	5	4	6	45
	Urbana Femenino													0
	Rural Femenino		2	1										3
GRUPOS POBLACIONALES	Discapacidad Masculino													
	Discapacidad Femenino													
	Victimas del Conflicto Armado Masculino													
	Victimas del Conflicto Armado Femenino													
	ARRODESCENDIENTE MASCULINO													
	ARRODESCENDIENTE FEMENINO													
	INDIGENA MASCULINO													
	INDIGENA FEMENINO													
	TOTALES		5	4	4	2	4	5	4	5	5	4	6	48

ACTIVIDAD 4

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

MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: YACOPI	
LUGAR:				INSPECCION TERAM	HORARIO DE PRACTICA: DE 1 P.M A 5:00PM	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA		X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			X
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA	X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO		X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REVES	X		
			DERECHA		X	X
			REMATE			
			BLOQUEO		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TEC. DE EFECTOS		X	X
			TEC. DE SAQUE		X	X
			DEZPLAZAMIENTO		X	X
			OBSERVACION DE RIVAL			
			TOMA DE DESICIONES			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**2/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 14**		**6**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 13**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva		10	**balones**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas.	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**		**Municipio: YACOPI**		**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR						**N° de deportistas: 13**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 50 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva		10	**balones**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas.	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**17/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**	
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6-8**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: mejorar la condición técnica de los jugadores

Objetivo Especifico: mejorar la coordinación a través de circuitos que incluyen técnica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 0 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**20 MIN**	
stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con wl pie.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**20 MIN**	
3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales. juego aplicado con pases entre los compañeros	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		15	
	Control		15	
	conducción		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**16/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 8**	
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6-8**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
juego de fuerza por parejas donde se empuja al compañero. Se atrae al compañero. De un brazo se atrae al compañero con derecha y luego con izquierda. Se ubica un platillo en el centro y con el pito empiezan los jugadores a competir, gana el jugador que logre que su rival este más lejano del cono. se monta a carretilla en una distancia de 6 metros. se le indica un nombre a los jugadores, color o número y deben desplazarse hasta la zona y regresar.	Fuerza	Maxima		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	
al indicar el número o letra, a los que corresponde deben subir a "caballito" y el último pierde. - pasar por medio de las piernas. - saltar encima de su compañero que debe estar en 6 apoyos. - dar las vuelta a su compañero.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
en las parejas que están se realizan una serie de pases con borde interno con desplazamientos de acuerdo a las indicaciones de la entrenadora. Control y pase sobre la zona de juego con desplazamientos donde están todos y debe evitar que el baló choque con los demás o con algún jugador. juego aplicado.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha: 11/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6-8**

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

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR:YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**10/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la	Introduccion a la clase	4	**1.** Formulario de asistencia **2.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista	2	balón **3.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular	6	conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con	Calentamiento	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 40 MI	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha: 4/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los niños deben jugar sin salirse del espacio. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Resistencia			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Conos y platillos **2.** Cronometro **3.** Silbato
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa e balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.		Anaerobica		12	
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		16	
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** 1. Conos y platillos 2. Cronometro
	Ritmo		10	
	Equilibrio			
	Orientación		10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**pases**		5	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha: 3/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción con lúdicas y ejercicios recreativos.					
Objetivo Especifico: velocidad de reacción, aceleración, agilidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		2	balón **3.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Se harán 2 grupos (n. 1 y n. 2). se ubicaran en el círculo central alternandose entre 1 y 2. a la señal acustica (1 ó 2), correrán hacia la dirección que se indique dando la vuelta completa al círculo y ubicándose rápidamente en su posición. Variante: forma pareja con	Velocidad	Maxima			**1. Balones** **2. conos**
		Desplazamiento		6	
		Reacciòn		6	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 25 MI	MATERIALES Y RECURSO
Manteniendo el orden del ejercicio anterior, se llevan a cabo las siguientes variantes que implican la combinación de velocidad de reacción, de desplazamiento y habilidades coordinativas: - "montar a caballito". - pasar a través de las piernas del compañero. - saltar encima del compañero que se encuentra de en 6 apoyos y cabeza gacha. - tocar la espalda del compañero y este salir en dirección contraria a la que realizó su compañero y llegar a su posición.	Acoplamiento			**1. Balones** **2. conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 50 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. pase y control al muro: de acuerdo a la fuerza y la técnica de ejecución, el balón regresa al jugador. Apuntar a un sitio y tratar de repetir el pase al mismo sitio. **2.** Control con planta y pase con borde interno.	**Conducción**		10	**1. Balones** **2. conos**
	Pase		20	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.						
Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2 metros desplazandose por a cancha de forma lateral. El agarre debe formar un triángulo con los dedos pulga e indice que permite un agarre adecuado y no golpee el rostro.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 10 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 50 MIN**	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo. - lanzamiento de balón a ras a los platillos usando ambas manos pero enfatizando en el agarre de triángulo. - lanzamiento del balón a ras a los platillos pero dejando caer el cuerpo de costado.	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 MIN**	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la trayectoria del balón e ir por el mismo.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**24/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.						
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**1.** Formulario de asistencia
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las	Calentamiento		8	**2.** balón **3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo M**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva			**balones**
	Resistencia	Aerobica			**vallas o material similar**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Tiempo M**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**empo MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**		**Municipio: YACOPI**		**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR						**N° de deportistas: 15**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.									
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que	llamado a lista		2	balón **3.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	conos
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva			**balones**
	Resistencia	Aerobica			**vallas o material similar**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 24**		**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que	llamado a lista		2	Formulario de asistencia **2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los niños	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Resistencia			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para		Anaerobica		12	Conos y platillos **2.**
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se	Velocidad	Maxima			Cronometro **3.** Silbato
ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para		Desplazamiento		16	
controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que					
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 30 MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo		10	
	Equilibrio			**MATERIALES Y RECURSO**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Orientación		10	1. Conos y platillos 2. Cronometro
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	trones Basicos de Movimien		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**pases**		5	**1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	tiramiento estatico, cefalo-cauc	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**		**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 23**		**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Tecnica

Objetivo Especifico: Retar la tecnica de cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos**
Trabjo por series y repeticiones	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
Situación real de juego	**Movilidad**	**desmarcacion**	**5**	
1. rey de canch: 5 minutos o gol. A medida que van ganando los partidos, el equipo antiguo sale si no marca gol. Los equipos que descansan, deben estar atentos a las correcciones que se realizan en la parte técnica o táctica aplicativa	**Pase**	**espacio ibre**	**10**	
	Dribling	**apoyos**	**5**	
	Remate	**contraataque**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: mejorar la condicion física a través de ejercicios dinamicos

Objetivo Especifico: Prevención de lesiones a través de gestos técnicos controlados

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que	llamado a lista		2	Formulario de asistencia **2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
		Anaerobica		10	**Balones** **2.**
	Velocidad	Maxima			**conos**
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se sienta en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 150 cm de él. todos los lanzamientos serán con la mano y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón.	Acoplamiento		10	
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
	Orientación		5	**Balones** **2.**
	Diferenciación		5	**conos**
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 50 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
	Pase		10	**Balones** **2.**
	Control		5	**conos**
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva		10	**balones**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas.	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**		**Municipio: YACOPI**		**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesion 20**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR						**N° de deportistas: 6**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la condición física y técnica de los jugadores a través de ejercicios con balón									
Objetivo Especifico: control, pase, conducción y orientación a través del juego.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		2	balón **3.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	conos
ponchados: se arman dos grupos y usando medias como pelotas; se	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**30 min**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina con balón. Al indicar, trota hasta la siguiente esquina para frenar y sentarse. Al indicar el entrenador, estos se ponen de pie y continuan. Cada trabajo se distribuye en series, repeticiones y pausa entre series.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		15	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina con balón. Al indicar, corre en velocidad hasta la siguiente esquina para frenar y sentarse. Al indicar el entrenador, estos se ponen de pie y continuan. El último en sentarse pierde. Cada trabajo se distribuye en series,	Velocidad	Maxima		15	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**20 min**	
en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina de las cuales dos que esten en diagonal tienen balón. Al indicar, conducen hasta la siguiente esquina para pasar el balón a la persona del frente. Hace el pase y empieza su desplazamiento trotando hasta la siguiente esquina donde se gira rápidamente para recibir el balón que le entrega su compañero.	Acoplamiento			
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**50 min**	
con pie no hábil	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
con tres balones	**Pase**		10	
con cambios direccionales.	**Control**		10	
con borde interno, empeine, lateral, planta, desplazamiento de	**Remate**		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**		**Municipio: YACOPI**		**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 18**		**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR						**N° de deportistas: 15**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi									
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física General a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Movilidad Articular		6	
	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Actividades enfocadas en la preparación fisica general	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**1. Conos y platillos 2.Balones 3. Cronometro 4. Silbato 5. Aros**
1. Se hacen 3 grupos, cada grupo tiene al frente 5 conos y al final un balón con un mini arco, hacen saltos largos, altos, unipodales y bipodales dependiendo el que yo digo en cada cono y luego hacen velocidad y rematan. 1series de 3 repetición de cada ejercicio propuesto. **2.** Los mismo 3 grupos tienen 5 conos de frente y cada uno esta a una distancia de 5 metros va al segundo y vuelve al primero va al tercero y vuelve al primero y así hasta terminar, antes de arrancar hacen saltos, sentadillas flexiones, (el ejercicio que yo diga) **3.** Los mismo 3 grupos tendran al frente 5 aros y en el primer aro tendra 5 pelotas las cuales debera pasar de aro en aro ida y vuelta en posición flexión de pecho y sin apoyarse en las rodilas 1 serie de 5 repeticiones)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica		5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador a intensidad moderada.	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 3/11/2021**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-13**

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

Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.

Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		2	Formulario de asistencia **2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 10 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda, derecha)	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 50 MIN**	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 MIN**	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**2/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física especial a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa
Todos los Lunes se implementarán trabajos de prevención de lesiones	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior...). - 3 (saltos « de pantorrilla ») : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. - 4 (saltos « en muslos ») : salto piernas estiradas, con coberturas medias. - 5 (sin perseguir en aros) : el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**1VS1**		
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMAR
INDEPORTES CUNDINAMA
PLAN DIARIO DE CLAS
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIV

Fecha: 10/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR **YOJAN DUVAN ACERO TOVAR** **YOJAN DUVAN ACERO TOVAR** **YOJAN DUVAN ACERO TOVAR**			**N° de**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	
Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de es			
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONAL				
Respeto	**x**	Convivencia		Autoc
Honestidad	**x**	Justicia		Recor
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimiento	**x**	Juego

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLA

PARTE INICIAL		
ACTIVIDADES		
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento	

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	
test de leger	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	
		Reacciòn	
	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			
	PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			
	PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**		
1.Elongación		8		Estiramient
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2		Mientras estiran s ciertas acitividad
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				Se les explica el p
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Los que tengan retroalimentación pa

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar:Inspec**	**Municipio: YACOPI**		**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 9**	
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR					**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.									
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos platillos balones vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generale		2	Los que tengan la	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO T

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**24/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los niños deben jugar sin salirse del espacio. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Resistencia			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa e balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.		Anaerobica		12	**1.** Conos y platillos **2.** Cronometro **3.** Silbato
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		16	
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Acoplamiento			1. Conos y platillos 2. Cronometro
	Ritmo		10	
	Equilibrio			
	Orientación		10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**pases**		5	**1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 23**		**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción con lúdicas y ejercicios recreativos.							
Objetivo Especifico: velocidad de reacción, aceleración, agilidad.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		2	balón **3.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 15 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**MATERIALES Y RECURSO**
		Anaerobica			**1. Balones**
Se harán 2 grupos (n. 1 y n. 2). se ubicaran en el círculo central alternandose entre 1 y 2. a la señal acustica (1 ó 2), correrán hacia la dirección que se indique dando la vuelta completa al círculo y ubicándose rápidamente en su posición. Variante: forma pareja con	Velocidad	Maxima			**2. conos**
		Desplazamiento		6	
		Reacciòn		6	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo 25 MI**	
Manteniendo el orden del ejercicio anterior, se llevan a cabo las siguientes variantes que implican la combinación de velocidad de reacción, de desplazamiento y habilidades coordinativas: - "montar a caballito". - pasar a través de las piernas del compañero. - saltar encima del compañero que se encuentra de en 6 apoyos y cabeza gacha. - tocar la espalda del compañero y este salir en dirección contraria a la que realizó su compañero y llegar a su posición.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo			**1. Balones**
	Equilibrio			**2. conos**
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 50 MI**	
1. pase y control al muro: de acuerdo a la fuerza y la técnica de ejecución, el balón regresa al jugador. Apuntar a un sitio y tratar de repetir el pase al mismo sitio. **2.** Control con planta y pase con borde interno.	**Conducción**		10	**MATERIALES Y RECURSO**
	Pase		20	**1. Balones**
	Control		10	**2. conos**
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física especial a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa**
Todos los Lunes se implementarán trabajos de prevención de	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior...). - 3 (saltos « de pantorrilla ») : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. - 4 (saltos « en muslos ») : salto piernas estiradas, con coberturas medias. - 5 (sin perseguir en aros) : el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**1VS1**		
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**17/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: mejorar a tecnica grupal e individual a traves de ejercicios dinamicos
trabajar el control, pase y el dribling
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CONTROL, PASE, DRIBBLING POR MEDIO DE RETOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos **1.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
Trabjo por series y repeticiones	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
1. Se harán retos tecnicos, tales como a) pase con el pie mientras se le pasa una pelota de tenis a la mano, debe atrapar y devolver. B) hacer 21 mientras alguien le pregunta la respuesta de operaciones matematicas. C) ir haciendo 21 hasta un punto en especifico D) Hacer 21 y superar ciertos obstaculos e) hacer 21 entre 2 llegar a cierto punto y rematar en el aire a tumbar un cono. f) uno lanza el balon al aire el otro golpea el balon a primera intención y el objetivo es tumbar el cono en los menos intentos posibles. H) entre todo el grupo hacer el challenge de cabeza y meter el balón en una caneca	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
Situación real de juego	**Movilidad**			
1. Se finaliza con partido de 5 minutos y se rotan los equipos, el que pierda sale. A cada uno se le pedira que juegue con ciertos paremetros (reglas) dadas por mi.	**Pase**			
	Dribling			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**16/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 20**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: PREPARACIÓN FÍSICA							
Objetivo Especifico: PREPARACIÓN FISICA GENERAL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. Rectificar que los niños que firmaron siguen en clase	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
calentamiento tipo FIFA con desplazamiento de tren inferior para tren superior. Cada ejercicio se realiza dos veces y de forma ordenada.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
el ejercicio de trabajo sobre espacio reducido se enfatiza en trabajos anaerobicos con cambios de direccion en una zona de 20x20 metros cambiando constantemente de zona de juego. Ejercicio de marcación dinamico	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
juego aplicado teniendo en cuenta los ejercicios de control, dinamica, comunicación y desplazamientos.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
juego de defensas: 3 equipos donde el equipo del medio hace los desplazamientos defensivos. Se divide la zona de juego en 3; la zona 1 y 3 son de igual tamaño y la zona 2 solo es la intermedia para realizar los deslazamientos. Los jugadores de la zona 2 se dividen para realizar la marca en las zonas 1 y 3. los jugadores de esas zonas deben tratar de mantener el control del balón hasta realizar una cantidad de pases establecidos por la entrenadora para poder pasar el balón a la zona extrema donde otros jugadores defensivos de la zona 2 deben ir a marcar.	**Movilidad**	**fase ofensiva**		
	Pase	**fase defensiva**		
	Control	**6 vs 3**		
	Remate	**desmarque**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha: 11/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi					
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	Formulario de asistencia **2.**
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	balón **3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realiza cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2021	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física General a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20-30 metros	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ejercicios preventivos de tren inferior y superior: sentadilla con desplazamiento lateral usando therabank de acuerdo a la capacidad de cada jugador. trabajo de isquiotibiales haciendo fuerza en contra a la elevacion del pie. apretando un balón en medio de las piernas mientras permanece sentado con el dorso en el suelo; las piernas se doblan y apreta el balon mientras un compañero intenta sacar el balón. con un balón para cada persona y van a realizar saltos alternos usando el balón como medio para realizar el salto de forma contínua; el balón solo sirve de amortiguación y de contacto limitado para la dinámica de los saltos. como variante los saltos se realizan dando la vuelta a medida que va saltando.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		15	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		15	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	40 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**Sistemas de juego**		
rey de cancha o 5 minutos donde rota el equipo que pierde y en el caso donde pasen los 5 minutos y no haya gol, sale el equipo que lleva más tiempo en la cancha.	**Pase**	**1 2 1**		
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**3/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: maxivacaciones recreo-deportivas.

Objetivo Especifico: compartir con los demás jóvenes del municipio en actividades recreativas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
juegos autoctonos- enconstalados	Fuerza	Maxima			
torneo ponchados		Explosiva			
caminata ecologica	Resistencia	Aerobica			
rumba aeróbica		Anaerobica			
juegos de habilidades	Velocidad	Maxima			
saltar lazo		Desplazamie			
juego de equilibrio		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 50 MIN	
	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 50 MIN	
	Movilidad			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha:	**2/11/2021**	**Lugar:Inspección de Terán**	**Municipio: YACOPI**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión:14**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIFICA

Objetivo Especifico: VELOCIDAD

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. Rectificar que los niños que firmaron siguen en clase	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. se realiza al mismo tiempo que la movilidad articular y se destinan los ultimos 3 minutos para elevar el ritmo cardiaco (ACTIVIDADES CON BALÓN)	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
Velocidad con y sin balón	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
1. Se hara un triangulo por parejas y uno tendra que coger al otro corriendo alredor del triangulo, 2 veces cada uno, luego harán lo mismo pero con balón. **2.** Se hara una Y en conos y 3 grupos deberan hacer el recorrido de esta sin balón 2 veces y luego con balón 3 veces debe pasar todo el grupo, el ultimo que termine paga con trabajos fisicos. **3)** Se hará un cuadrado para cada grupo que estará conformado por 5 deportistas, 4 se harán entre lineas y 1 defendera por 1 minuto y 30 segundos el que recupere menos balónes paga con trabajo físico, todos deberan pasar 3 veces. entre trabajo y series se dará descando e hidratación	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**Sistemas de juego**		
	Pase	**1vs1**		
	conducción	**Fase ofensiva**		
juego aplicativo. Uso de control y pase, remate, acompañamiento	**Remate**	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: YOJAN DUVAN ACERO TOVAR

ACTIVIDAD 5



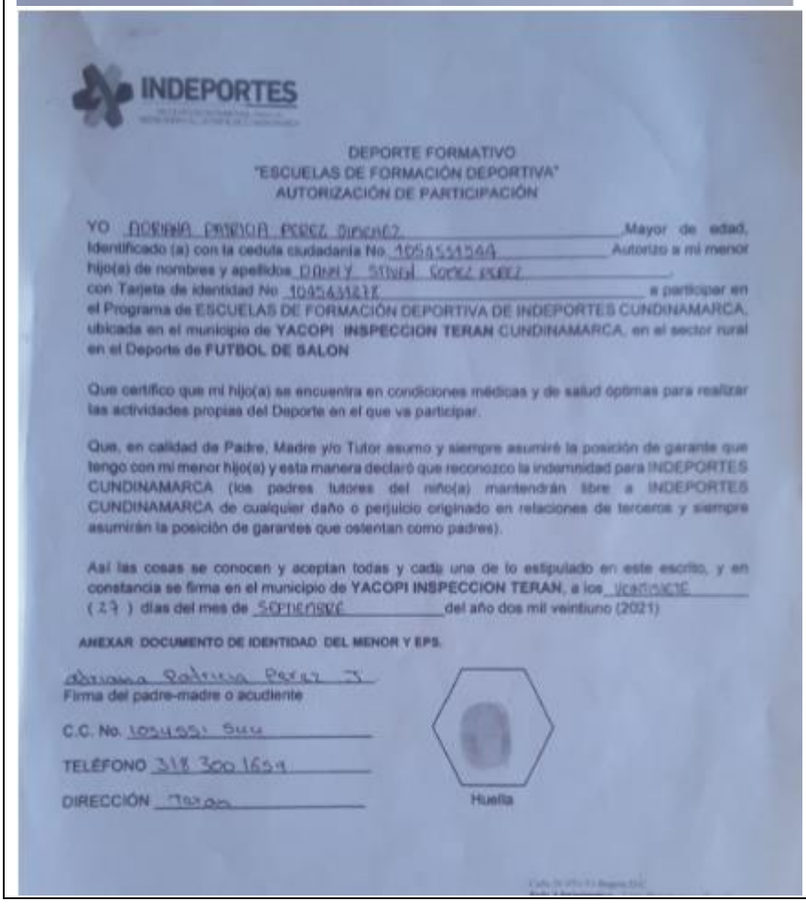
INDEPORTES

FICHA MATRÍCULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALON CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Donny Stiven
APELLIDOS: Gomez perez
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 16 MES 05 AÑO 2010
Numero de Identificación: 1054431215
Año que cursa: 6T Nombre de la Institución Educativa: IED Luis Carlos Galan
Edad: 11 Talla de Calzado: 35 Talla pantalonera: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Teorai
Nombres y Apellidos del padre: Fabian Pino
Documento de Identidad #: 1045511111 de: Tarqui
Teléfono #: 3155511135
Nombres y Apellidos de la madre: Adriana Patricia Perez Gomez
Documento de Identidad #: 1054551548 de: La Dorada
Teléfono #: 3183001659
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula al deportista a la escuela de formación:
Adriana Patricia Perez Gomez
Teléfono en caso de emergencia: 3183001659

2. INFORMACIÓN MÉDICA
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: ___
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Futbol de salon
¿Con que Intensidad horaria le gustaria practicarla? 3 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ___



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Adriana Patricia Perez Gimenez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1054551548 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Donny Stiven Gomez Perez, con Tarjeta de identidad No 1054431215 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **YACOPI INSPECCION TERAN** CUNDINAMARCA, en el sector rural en el Deporte de **FUTBOL DE SALON**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **YACOPI INSPECCION TERAN**, a los Veintinueve (29) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Adriana Patricia Perez G.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1054551548

TELÉFONO 3183001659

DIRECCIÓN Teorai

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO ADRIANA PATRICIA PEREZ JIMENEZ Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1054551544 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos DANNY SIMÓN GOMEZ PEREZ, con Tarjeta de identidad No 1054631336 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de TOPAIPI CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **FUTBOL DE SALON** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **YACOPI**, a los VEINTISIETE (27) días del mes de SEPTIEMBRE del año dos mil veintiuno (2021)

ADRIANA PATRICIA PEREZ J.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1054551544

TELÉFONO 3115001659

DIRECCIÓN TERAN

Huella

Calle 26 #13-19 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1300
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

¿Por qué? NO QUISO EL DEPORTE

FOTO

Nosotros los padres o acudientes del deportista matricula

DANNY SIMÓN GOMEZ PEREZ
Firma del Deportista:
T.I. 1054631336
CELULAR 3115001659

ADRIANA PATRICIA PEREZ J.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1054 551 544
CELULAR 3115001659

VIVIAN BRYAN ACERO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074660706
Dirección: INSPECCION LLANO MATEO - YACOPI
Teléfono: 3123427380
Email:
EA | 1733@gmail.com

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO ana lucia mila bohorquez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 20.830.814 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan sebastian bohorquez mila con Tarjeta de identidad No 1013149186 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de YACOPI INSPECCION TERAN CUNDINAMARCA, en el sector rural en el Deporte de FUTBOL DE SALON

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de YACOPI INSPECCION TERAN, a los ( ) días del mes de del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 20.830.814

TELÉFONO 3184603066

DIRECCIÓN inspeccion teran

Huella

INDEPORTES

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan sebastian
APELLIDOS: bohorquez mila
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 31 MES mayo AÑO 2006
Numero de Identificación: 1.013.149.186
Año que cursa: 9 Nombre de la Institución Educativa: los cuches yacopi
Edad: 15 Talla de Camiseta: M Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: teran
Nombres y Apellidos del padre: richard mila martinez
Documento de identidad #: 79.117.181 de: bogota
Telefono #: 3184603066
Nombres y Apellidos de la madre: ana lucia mila bohorquez
Documento de identidad #: 20.830.814 de: pacho cundinamarca
Telefono #: 3184603066
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula al deportista a la escuela de formación:
Ana lucia mila bohorquez
Telefono en caso de emergencia: 3184603066

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ✓ NO
Especifique el lugar de la fractura: muñeca
La Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO ✓ Cual
La Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI NO ✓ Cual
ALERGICO A: nada
Tipo de Sangre RH: O positivo

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual Disciplina Deportiva se va a inscribir? futbol de salon
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 horas
¿Le gusta entrenar? SI ✓ NO

INDEPORTES

¿Por qué? me gusta el deporte

FOTO

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado

Sebastian mila
Firma del Deportista
T.I. 1013149186
CELULAR 3184603066

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. 20.830.814
CELULAR 3184603066

YOLAN DEVIAS ACERO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074665758
Dirección: INSPECCION LLANO MATEO - YACOPI
Telefono: 3102431080
Email:
EX.LTRIS@gmail.com

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ana Melo Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20830814 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Melo con Tarjeta de identidad No 1074958864 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de TOPAIPI CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **FUTBOL DE SALON** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **YACOPI**, a los 27 Veintisiete (27) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

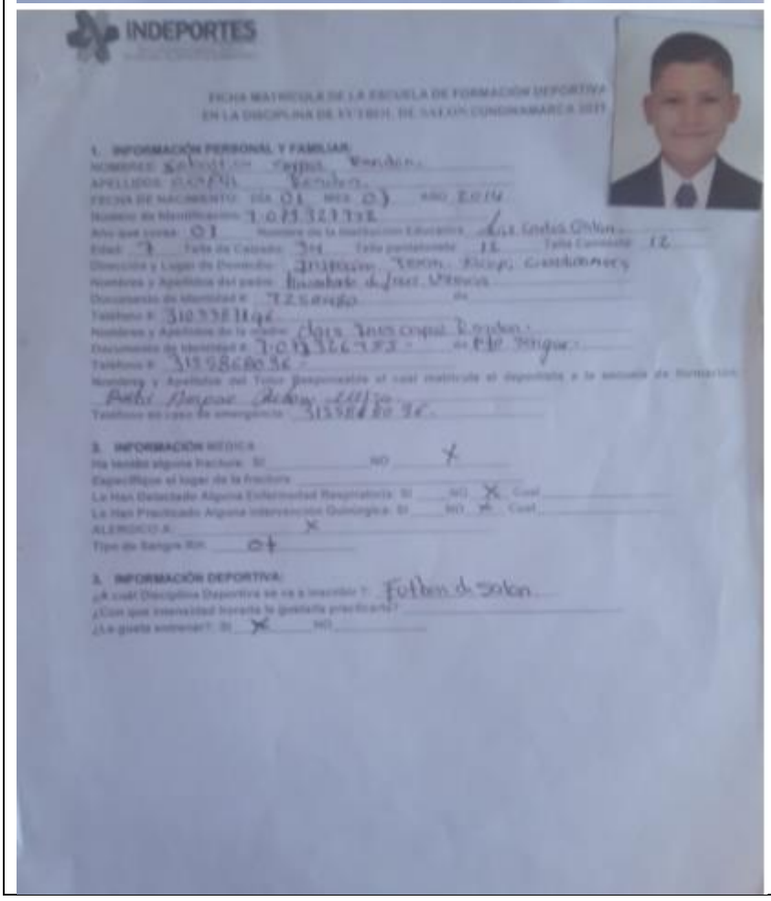
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20 830 814

TELÉFONO 3184603066

DIRECCIÓN Teusa

Huella





INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Pedro Amparo Ardila mejia Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 43153175 de medellin. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sebastian Cortes Ardila con Tarjeta de identidad No 1073327112 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de YACOPI INSPECCION TERAN CUNDINAMARCA, en el sector rural en el Deporte de FUTBOL DE SALON

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de YACOPI INSPECCION TERAN, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

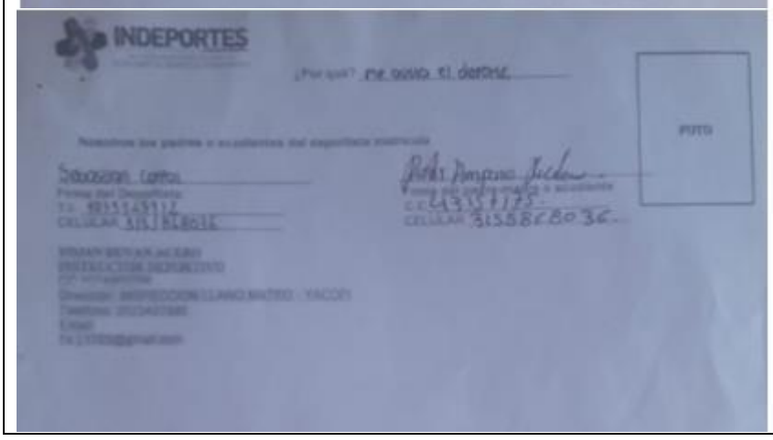
Pedro Amparo Ardila mejia
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 43153175.

TELÉFONO 3155868036.

DIRECCIÓN Inspeccion Teran.

Huella



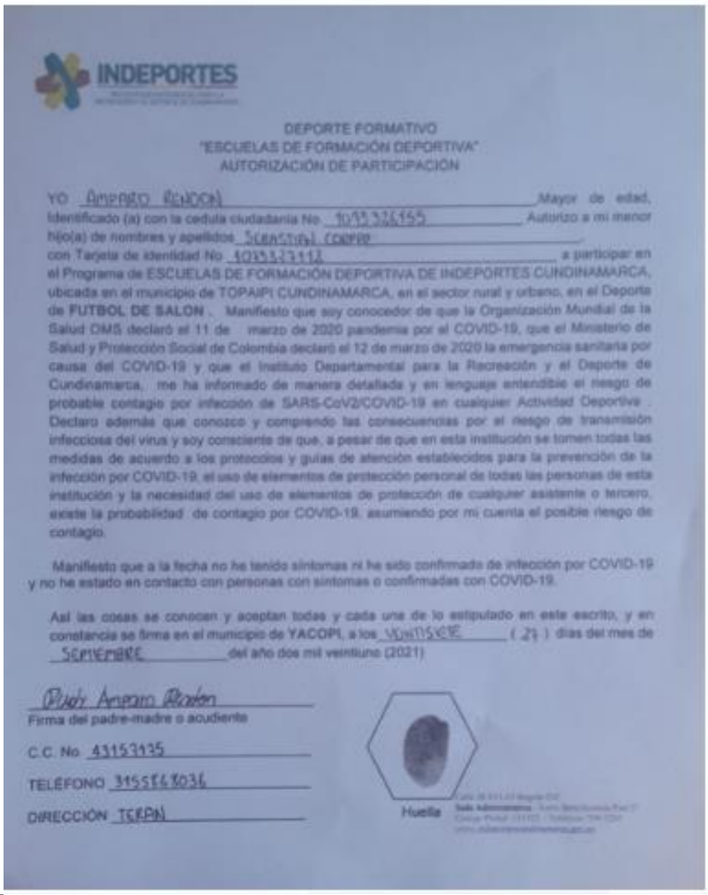
INDEPORTES

¿Por qué? me gusta el deporte

FOTO

Sebastian Cortes
Firma del Deportista
T.I. 1073327112
CELULAR 3153148016

Pedro Amparo Ardila
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. 43153175.
CELULAR 3155868036.



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Amparo Rincón Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1015326455 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sebastian Correa con Tarjeta de identidad No 1035533112 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de TOPAIPI CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **FUTBOL DE SALON** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de YACOPI, a los VEINTISEIS (26) días del mes de SEPTIEMBRE del año dos mil veintiuno (2021)

Diob Amparo Rincón
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 43153135

TELEFONO 3155563036

DIRECCIÓN TEPAL

Huella

ACTIVIDAD 6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan Diego Valderrama Peñuela	3223492781		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
2	Luisa Gabriel Valderrama Peñuela	3223492781		1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
3	Karen Fernanda Bermúdez Parra	3134725431		1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
4	Emmanuel Santiago Valderrama S.	3202614918		1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1							12	11	0	92%
5	Sara Nicol Gómez Sandoval	3132352396		1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	11	0	92%
6	Juan Esteban Moreno Cuervo	3114475622		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
7	Juan Diego Garavito González	3214050776		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
8	Maximiliano Duran Medina	3112629714		1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	0	1							12	10	2	83%
9	David Santiago Arias Guerrero	3125687704		1	0	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1							12	10	2	83%
10	Cristian Javier Arias Guerrero	3125687704		1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1							12	11	1	92%
11	Andrés Felipe Arias Guerrero	3125687704		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
12	David Santiago Castillo Duarte	3138783026		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
13	Jesús David Sinisterra G.	3142252232		1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1							12	11	1	92%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Daniel Avial Palacios	3142252232	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
2	Cesar Andrés Duran Medina	3112629714	1	1	1					1	0	1						1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
3	Johan Quevedo Ospina	3142252232	1	1	0					1	1	1						1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
4	Jhosep Jhabray Valderrama Duarte	3204751313	1	1	1					1	1	0						1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
5	Jhon Santiago Castillo Rodríguez	3134456742	1	0	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
6	Jesús Felipe Rincón González	3224845189	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
7	Dilan Valderrama Molina	3204803127	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
8	Johan Esneider Castillo Cagueñas	3007738542	1	1	0					1	1	1						1	1	1					1	0	1							12	10	2	83%
9	Jesús David Sinisterra G.	3142252232	1	0	1					1	1	0						1	1	1					1	1	1							12	10	2	83%
10	jhon felipe lazo	3173719633	1	1	1					1	1	1						1	0	1					1	1	1							12	11	1	92%
11	darwin joel ramirez	3212248423	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
12	david samuel montoña osorio	3125223479	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
13	juan jose leon chipatecua	3123976148	1	1	1					1	1	1						0	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
14	luis alejandro rios rojas	3214582663	1	1	1					1	0	1						1	0	1					1	1	1							12	10	2	83%
15	brayan stiven cañon	3102790958	0	1	1					1	1	1						1	1	1					1	0	1							12	10	2	83%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLITO M
1	Andrés Felipe Sastre González	3142252232		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100
2	Yerson Estiben González Tautiva	3123246214		1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
3	Juan Sebastián Aguilera Baquero	3228419059		1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
4	German Forero Sánchez	3202351692		1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
5	Jorge Alexandre Cabezas Diaz	3123749499		1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
6	Jarvin Samir Cabezas Torrez	3142252232		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100
7	David Esteban Avila Rodríguez	3124996515		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100
8	Diego Alberto Pedraza Peñaloza	3142498838		1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	0	1							12	10	2	83%
9	Juan David Torres Duarte	3124563528		1	0	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1							12	10	2	83%
10	Juan Camilo Forero M.	3213437803		1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1							12	11	1	92%
11	Juan Sebastián Sánchez Díaz	3116487804		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100
12	Yeisman Damian Coca Duran	3132804676		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100
13	Juan Pablo Acosta Garzón	3142252232		1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
14	Juan Rodriguez	3204940121		1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1							12	10	2	83%
15	Juan David Gomez	3133533150		0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1							12	10	2	83%
16	Diego Rodriguez	3234703573		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0							12	11	1	92%
17	Kevin Raga	3124073902		1	0	1					0	1	1					1	0	1					1	1	1							12	9	3	75%
18	Andres Bejarano	3016519807		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100
19	Cristian David Melo Maestre	3222785654		1	1	1					1	0	1					1	1	1					0	1	1							12	10	2	83%
20	Jesus Matias Triana	3043424685		1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1							12	11	1	92%

ACTIVIDAD 7

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: YACOPI	
LUGAR:				INSPECCION TERAM	HORARIO DE PRACTICA: DE 1 P.M A 5:00PM	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA		X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			X
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA	X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO		X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REVES	X		
			DERECHA		X	X
			REMATE			
			BLOQUEO		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TEC. DE EFECTOS		X	X
			TEC. DE SAQUE		X	X
			DEZPLAZAMIENTO		X	X
			OBSERVACION DE RIVAL			
			TOMA DE DESICIONES			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

YOJAN DUVAN ACERO TOVAR



ACTIVIDAD 8

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1073514595	SAID MELO	6		2	3	:		1	2	6	:			6	3	:		1	2	5	:	
2	1071581001	VALERIA RODRIGUEZ	6		2	0	:		1	1	3	:			5	6	:		1	1	3	:	
3	1021685950	VALERIA BURITICA	7		2	5	:		1	3	4	:			6	9	:		1	3	3	:	
4	1013146743	SAMUEL GIRALDO	6		2	7	:		1	2	6	:			5	3	:		1	2	4	:	
5	1071581014	SEBASTIAN CORPAZ	6		2	8	:		1	3	0	:			6	5	:		1	2	7	:	
6	1071580512	FELIPE ACERO	8		3	0	:		1	3	7	:			6	9	:		1	3	5	:	
7	1141722329	LUCIANA PEREZ	6		2	6	:		1	3	0	:			6	6	:		1	2	9	:	
8	1140925885	SHARICK PEDROZA	8		3	1	:		1	3	1	:			6	9	:		1	3	0	:	
9	1071580997	NAYELI SUAREZ	6		2	6	:		1	3	1	:			6	5	:		1	3	0	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1013130357	DANNY GOMEZ	11		5	0	:		1	5	2	:			7	8	:		1	5	3	:	
2	1141124627	DANIEL LOAIZA	10		3	3	:		1	3	0	:			6	7	:		1	3	0	:	
3	1170964150	JAIWAR BUSTOS	10		3	2	:		1	3	0	:			6	6	:		1	2	9	:	
4	1071580266	JHOSER ECHEVERRY	10		3	9	:		1	3	6	:			7	0	:		1	3	4	:	
5	1071580114	HEIDER BUSTOS	10		3	5	:		1	3	6	:			7	1	:		1	3	5	:	
6	1016040777	MISHELL ACERO	12		4	0	:		1	4	3	:			7	3	:		1	4	1	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1073514595	JULIAN PEDROZA	14		5	0	:		1	5	6	:			8	0	:		1	5	7	:	
2	1071581001	SEBASTIAN MELO	15		5	2	:		1	5	8	:			8	1	:		1	5	9	:	
3	1021685950	DEIVY ALZATE	14		4	5	:		1	5	3	:			7	7	:		1	5	3	:	
4	1013146743	SAMUEL ALZATE	14		5	0	:		1	5	2	:			7	8	:		1	5	2	:	
5	1071581014	URIEL RINCON	14		5	5	:		1	6	3	:			8	0	:		1	6	5	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARC

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1073514595	SAID MELO	6		20	21		19	4
2	1071581001	VALERIA RODRIGUEZ	6		17	45		17	66
3	1021685950	VALERIA BURITICA	7		13	26		13	55
4	1013146743	SAMUEL GIRALDO	6		15	3		15	31
5	1071581014	SEBASTIAN CORPAZ	6		18	87		18	56
6	1071580512	FELIPE ACERO	8		13	89		14	43
7	1141722329	LUCIANA PEREZ	6		17	45		16	77
8	1140925885	SHARICK PEDROZA	8		13	0		13	21
9	1071580997	NAYELI SUAREZ	6		18	65		18	21

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1013130357	DANNY GOMEZ	11		12	55		12	20
2	1141124627	DANIEL LOAIZA	10		13	31		14	10
3	1170964150	JAIWAR BUSTOS	10		11	63		11	10
4	1071580266	JHOSER ECHEVERRY	10		12	53		12	66
5	1071580114	HEIDER BUSTOS	10		11	68		11	23
6	1016040777	MISHELL ACERO	12		13	13		13	40

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO TIEMPO			S. RUN 2 INTENTO TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1073514595	JULIAN PEDROZA	14		13	55		12	80
2	1071581001	SEBASTIAN MELO	15		11	51		11	60
3	1021685950	DEIVY ALZATE	14		13	0		12	79
4	1013146743	SAMUEL ALZATE	14		14	53		14	66
5	1071581014	URIEL RINCON	14		14	68		14	23

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1073514595	SAID MELO	6	1	2	6	:		1	5	2	:		1	6	5	:	
2	1071581001	VALERIA RODRIGUEZ	6	1	1	3	:		1	3	8	:		1	5	0	:	
3	1021685950	VALERIA BURITICA	7	1	3	4	:		1	5	9	:		1	7	2	:	
4	1013146743	SAMUEL GIRALDO	6	1	2	6	:		1	4	5	:		1	6	3	:	
5	1071581014	SEBASTIAN CORPAZ	6	1	3	0	:		1	5	0	:		1	6	0	:	
6	1071580512	FELIPE ACERO	8	1	3	7	:		1	6	3	:		1	7	8	:	
7	1141722329	LUCIANA PEREZ	6	1	3	0	:		1	4	9	:		1	6	1	:	
8	1140925885	SHARICK PEDROZA	8	1	3	1	:		1	5	3	:		1	7	5	:	
9	1071580997	NAYELI SUAREZ	6	1	3	1	:		1	5	0	:		1	6	2	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1013130357	DANNY GOMEZ	11	1	5	2	:		1	8	7	:		2	1	9	:	
2	1141124627	DANIEL LOAIZA	10	1	3	0	:		1	6	0	:		1	7	9	:	
3	1170964150	JAIWAR BUSTOS	10	1	3	0	:		1	6	2	:		1	9	5	:	
4	1071580266	JHOSER ECHEVERRY	10	1	3	6	:		1	5	7	:		1	7	4	:	
5	1071580114	HEIDER BUSTOS	10	1	3	6	:		1	7	1	:		2	0	7	:	
6	1016040777	MISHELL ACERO	12	1	4	3	:		1	7	8	:		1	9	8	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 CMS.					S. VERTICAL 2 CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1073514595	JULIAN PEDROZA	14	1	5	6	:		2	0	5	:		2	3	5	:	
2	1071581001	SEBASTIAN MELO	15	1	5	8	:		2	0	4	:		2	3	9	:	
3	1021685950	DEIVY ALZATE	14	1	5	3	:		1	9	8	:		2	2	6	:	
4	1013146743	SAMUEL ALZATE	14	1	5	2	:		1	9	5	:		2	2	1	:	
5	1071581014	URIEL RINCON	14	1	6	3	:		1	9	9	:		2	3	1	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1073514595	SAID MELO	6	1	0	0	:		1	0	2	:					:	
2	1071581001	VALERIA RODRIGUEZ	6	1	1	2	:		1	1	1	:					:	
3	1021685950	VALERIA BURITICA	7	1	2	0	:		1	1	8	:					:	
4	1013146743	SAMUEL GIRALDO	6	1	0	4	:		1	0	5	:					:	
5	1071581014	SEBASTIAN CORPAZ	6		8	4	:			8	9	:					:	
6	1071580512	FELIPE ACERO	8	1	0	5	:		1	0	7	:					:	
7	1141722329	LUCIANA PEREZ	6	1	0	6	:		1	0	6	:					:	
8	1140925885	SHARICK PEDROZA	8	1	1	6	:		1	2	0	:					:	
9	1071580997	NAYELI SUAREZ	6		9	9	:		1	0	4	:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 CMS.					S. HORIZONTAL 2 CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1013130357	DANNY GOMEZ	11	1	8	7	:		1	8	9	:					:	
2	1141124627	DANIEL LOAIZA	10	1	2	2	:		1	2	5	:					:	
3	1170964150	JAIWAR BUSTOS	10	1	2	0	:		1	2	4	:					:	
4	1071580266	JHOSER ECHEVERRY	10	1	1	7	:		1	1	6	:					:	
5	1071580114	HEIDER BUSTOS	10	1	3	3	:		1	3	8	:					:	
6	1016040777	MISHELL ACERO	12		9	7	:		1	0	1	:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 CMS.					S. HORIZONTAL 2 CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1073514595	JULIAN PEDROZA	14	1	4	7	:		1	4	7	:					:	
2	1071581001	SEBASTIAN MELO	15	1	5	5	:		1	6	0	:					:	
3	1021685950	DEIVY ALZATE	14	1	4	1	:		1	4	6	:					:	
4	1013146743	SAMUEL ALZATE	14	1	4	0	:		1	4	2	:					:	
5	1071581014	URIEL RINCON	14	1	5	3	:		1	5	6	:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1073514595	SAID MELO	6	0	9	:	8	2	1	7	:	6	2
2	1071581001	VALERIA RODRIGUEZ	6	0	6	:	5	7	1	4	:	3	5
3	1021685950	VALERIA BURITICA	7	0	6	:	8	9	1	3	:	3	6
4	1013146743	SAMUEL GIRALDO	6	0	5	:	8	0	1	2	:	5	9
5	1071581014	SEBASTIAN CORPAZ	6	0	7	:	7	2	1	5	:	3	4
6	1071580512	FELIPE ACERO	8	0	6	:	5	1	1	3	:	0	5
7	1141722329	LUCIANA PEREZ	6	0	7	:	5	5	1	4	:	3	1
8	1140925885	SHARICK PEDROZA	8	0	5	:	0	7	1	0	:	5	0
9	1071580997	NAYELI SUAREZ	6	0	6	:	3	2	1	2	:	9	0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1013130357	DANNY GOMEZ	11	0	4	:	4	4	1	0	:	1	2
2	1141124627	DANIEL LOAIZA	10	0	5	:	2	1	1	1	:	7	6
3	1170964150	JAIWAR BUSTOS	10	0	4	:	3	6	1	0	:	0	9
4	1071580266	JHOSER ECHEVERRY	10	0	5	:	2	5	1	1	:	8	8
5	1071580114	HEIDER BUSTOS	10	0	4	:	2	1	0	9	:	7	9
6	1016040777	MISHELL ACERO	12	0	6	:	2	4	1	2	:	6	6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1073514595	JULIAN PEDROZA	14	0	5	:	7	2	1	2	:	6	7
2	1071581001	SEBASTIAN MELO	15	0	3	:	5	9	0	9	:	0	9
3	1021685950	DEIVY ALZATE	14	0	6	:	5	2	1	2	:	5	6
4	1013146743	SAMUEL ALZATE	14	0	6	:	7	6	1	3	:	0	8
5	1071581014	URIEL RINCON	14	0	4	:	7	0	1	0	:	4	6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	1073514595	JULIAN PEDROZA	14	5	5
2	1071581001	SEBASTIAN MELO	15	9	2
3	1021685950	DEIVY ALZATE	14	5	3
4	1013146743	SAMUEL ALZATE	14	5	3
5	1071581014	URIEL RINCON	14	7	5





ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS (Gráficos Estadísticos)

MUNICIPIO DE YACOPI: ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE SALON

Las evaluaciones antropométricas y físicas se realizaron de la siguiente manera:
Aplicación de pruebas de entrada en el mes de octubre
Aplicación de pruebas de salida en el mes de noviembre
Se evaluó una población de 48 deportistas entre las siguientes edades de 6 a 17 años cada deportista ubicado en su respectiva categoría (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)

SUTTLE RUN

Se puede observar en la prueba de entrada que el 22% de este grupo que hace referencia a la categoría de iniciación presenta un promedio de (15,54seg+mil de seg), el 56% (fundamentación) un promedio de (12,66seg+mil de seg) y un 22% (perfeccionamiento) un promedio de (10,34seg+mil de seg) En su segundo intento (prueba de salida) se observa como el promedio del tiempo baja a (14,78seg+mil de seg) en el 22%, un (12,20seg+mil de seg) en el 56% y un (9,88seg+mil de seg) obteniendo un resultado positivo en los deportistas, aumentando su velocidad.

SALTO HORIZONTAL SIN CARRERA

Se puede observar en la prueba de entrada que el 22% de este grupo que hace referencia a la categoría de iniciación presenta un promedio de (125,5 CM), el 56% (fundamentación) un promedio de (158,8 CM) y un 22% (perfeccionamiento) un promedio de (194,5 CM) En su segundo intento (prueba de salida) se observa como el promedio de la distancia aumenta a (135,4 CM) en el 22%, un (166 CM) en el 56% y un (199 CM) obteniendo un resultado positivo en los deportistas aumentando la explosividad y el impulso con su cuerpo en el salto para ganar una mayor distancia.

SALTO VERTICAL

Se puede observar en la prueba de entrada que el 22% de este grupo que hace referencia a la categoría de iniciación presenta un promedio de (19,7 CM), el 56% (fundamentación) un promedio de (27,68 CM) y un 22% (perfeccionamiento) un promedio de (31,85 CM) En su segundo intento (prueba de salida) se observa como el promedio de la altura aumenta alcanzando (22,07 CM) en el 22%, un (29,36 CM) en el 56% y un (33,5 CM) obteniendo un resultado positivo en los deportistas mejorando la técnica en el salto y la explosividad para ganas una mayor altura.

50 Y 20 MTS

Análisis del tiempo de los primeros 20 MTS

Se puede observar en la prueba de entrada que el 22% de este grupo que hace referencia a la categoría de iniciación presenta un promedio de (10,58seg+mil de seg), el 56% (fundamentación) un promedio de (9,11seg+mil de seg) y un 22% (perfeccionamiento) un promedio de (8,05seg+mil de seg) En su segundo intento (prueba de salida) se observa como el promedio del tiempo baja a (10,08seg+mil de seg) en el 22%, un (8,73seg+mil de seg) en el 56% y un (7,69seg+mil de seg) obteniendo un resultado positivo en los deportistas, aumentando su velocidad y reduciendo el tiempo.

Análisis del tiempo de los 50 MTS

Se puede observar en la prueba de entrada que el 22% de este grupo que hace referencia a la categoría de iniciación presenta un promedio de (19,54seg+mil de seg), el 56% (fundamentación) un promedio de (16,93seg+mil de seg) y un 22% (perfeccionamiento) un promedio de (15,32seg+mil de seg) En su segundo intento (prueba de salida) se observa como el promedio del tiempo baja a (18,93seg+mil de seg) en el 22%, un (16,64seg+mil de seg) en el 56% y un (15,03seg+mil de seg) obteniendo un resultado positivo en los deportistas, aumentando su velocidad y reduciendo el tiempo.

300 MTS

Se puede observar en la prueba de entrada que el 22% de este grupo que hace referencia a la categoría de iniciación presenta un promedio de (185,25seg+mil de seg), el 56% (fundamentación) un promedio de (157,48seg+mil de seg) y un 22% (perfeccionamiento) un promedio de (141,7seg+mil de seg) En su segundo intento (prueba de salida) se observa como el promedio del tiempo baja a (187,5seg+mil de seg) en el 22%, un (156,84seg+mil de seg) en el 56% y un (141,2seg+mil de seg) obteniendo un resultado positivo en los deportistas, aunque fue poco notable lo que el tiempo bajo, lograron mantener el resultado del primer test teniendo en cuenta que no se presentaba un trabajo de resistencia en el grupo.

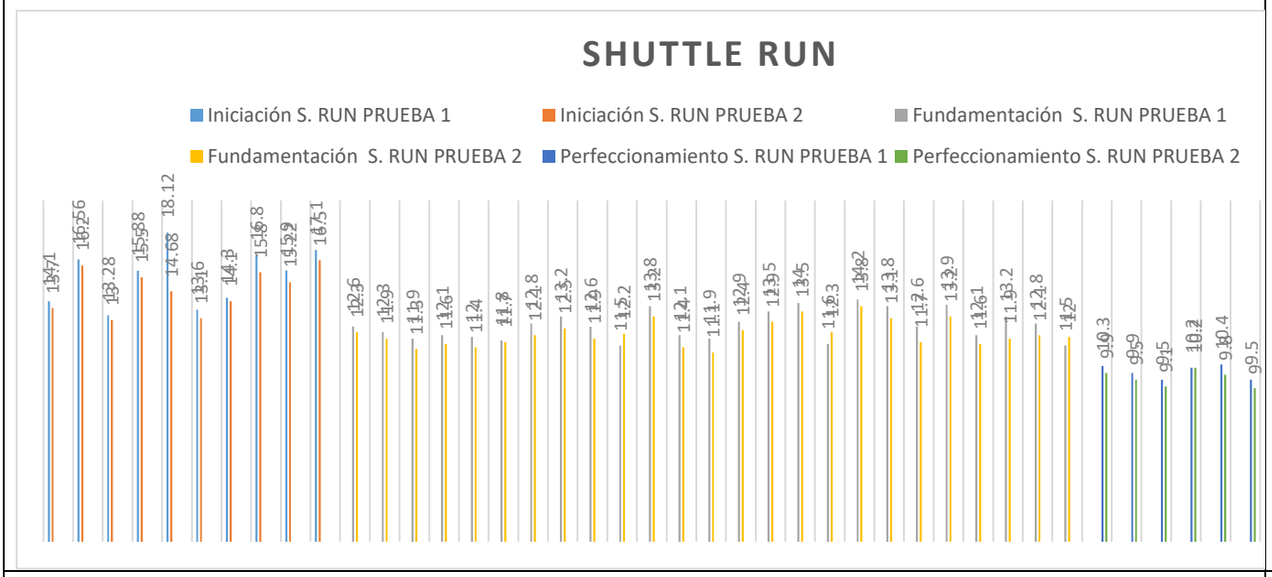
TEST DE LEGGER

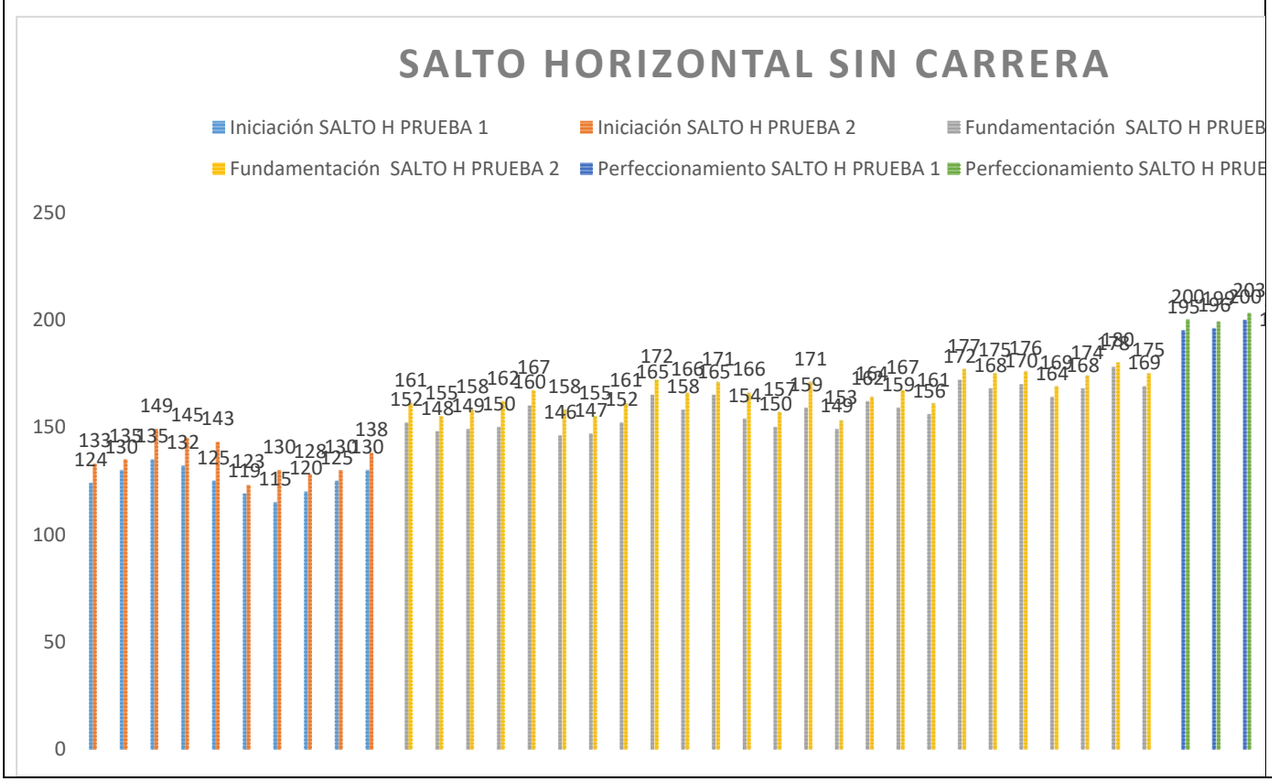
Para este test se tuvo en cuenta la participación de 35 deportistas ya que el mismo exige una edad mínima de 13 años, por lo cual participaron solo dos categorías (fundamentación) y perfeccionamiento), se puede concluir con los resultados obtenidos anteriormente que 29% del grupo (perfeccionamiento) fueron quienes se destacaron demostrando una mayor resistencia ya que realizaron de 8 a 10 repeticiones a comparación del 71% (fundamentación) en donde la resistencia fue más compleja para ellos y lograron de 5 a 7 repeticiones quedando por debajo que los demás, sin embargo de este grupo algunos se destacaron por avanzar un poco más y llegar más cerca al número de repeticiones esperado.

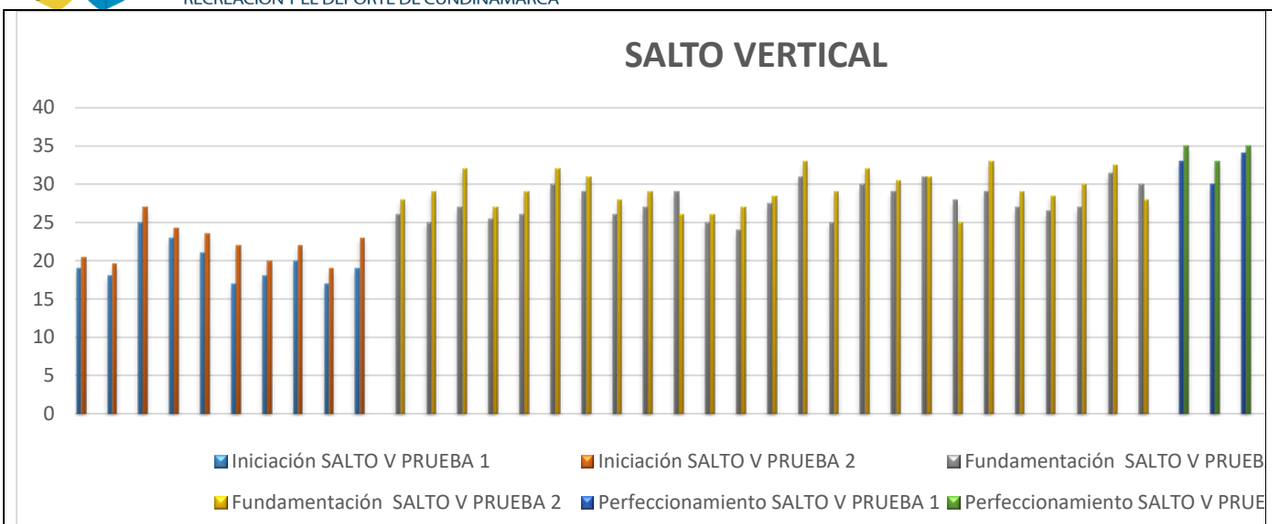
YOHAN ACERO

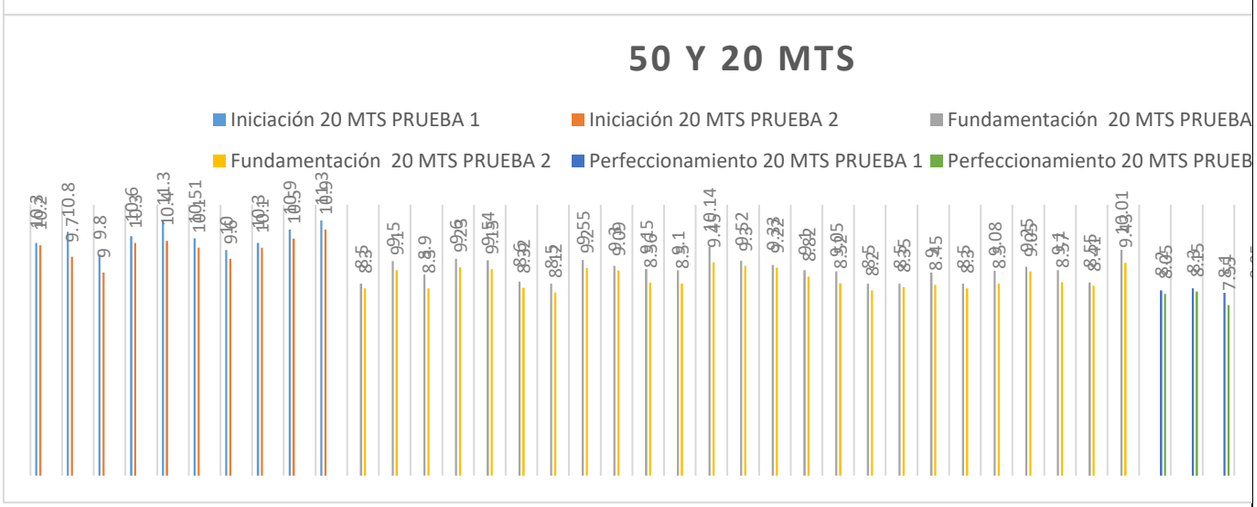
FORMADOR DE FUTBOL DE SALON

INFORME CUANTITATIVO
ESCUELA DE FORMACION FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO DE YACOPI






SALTO VERTICAL
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Iniciación SALTO V PRUEBA 1
Iniciación SALTO V PRUEBA 2
Fundamentación SALTO V PRUEB
Fundamentación SALTO V PRUEBA 2
Perfeccionamiento SALTO V PRUEBA 1
Perfeccionamiento SALTO V PRUE


50 Y 20 MTS
Iniciación 20 MTS PRUEBA 1
Iniciación 20 MTS PRUEBA 2
Fundamentación 20 MTS PRUEBA
Fundamentación 20 MTS PRUEBA 2
Perfeccionamiento 20 MTS PRUEBA 1
Perfeccionamiento 20 MTS PRUEB

ACTIVIDAD 9

ALCALDÍA DE YACOPI
EN ACCIÓN RENOVADORA

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE YACOPI CUNDINAMARCA
NIT 800.094.776-1

CERTIFICA:

Que **YOJAN DUVAN ACERO TOVAR**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.960.796 de Yacopi prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL SALON, durante el período comprendido del 01 al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los (30) días del mes de noviembre de 2021, en la Secretaria de Desarrollo Social.

RUTH MILENA REAL BUSTOS
Secretaria Desarrollo Social

Municipio de Yacopi
Secretaría de Desarrollo Social
Ruth Milena Real Bustos

Secretaria de Desarrollo Social

Elaboro: Maribel Sanchez Tejedor; Auxiliar Administrativo
Aprobó: Ruth Milena Real Bustos; Secretaria de Desarrollo Social

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía municipal de Yacopí
NIT: 800.094.776-1

Calle 10 No. 4-38
Número de móvil 313 403 2900 - 1680
Correo Electrónico: alcaldia@yacopi-cundinamarca.gov.co

ACTIVIDAD 10

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALÓN
EVENTO RECREATIVO MUNICIPIO DE YACOPI
FORMADOR: YOHAN ACERO
MUNICIPIO: YACOPI – CUNDINAMARCA
FECHA DE REALIZACION: 19 DE NOVIEMBRE 2021

NIVELES: INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO
LUGAR: CANCHA INSPECCION DE TERAM
RECURSOS: BALONES, PLATILLOS, CONOS Y AROS

	➢ **BOLOS CON EL PIE:** El deportista tendrá ubicado el frente varios conos que harán papel de bolos, los cuales desde una distancia específica según la

ACTIVIDADES	categoría deberán intentar derribar realizando un pase rastrero, según la cantidad de conos que tumbe será su puntuación. ➢ **AFINA LA PUNTERIA:** Se colocaran aros colgados en los arcos del campo el cual el objetivo por parte de los deportistas será intentar que el balón pase por el centro del aro, entre mayor dificultad se encuentre ubicado el aro mayor será la puntuación otorgada. ➢ **TRIQUI O CUADRITO:** Se conformaran dos equipos los cuales tendrán de a cinco balones, frente a ellos habrán ubicados seis aros los cuales conformaran el cuadro de triqui, el primer equipo que logre ubicar tres balones en línea recta tendrá un punto. ➢ **REY DEL PENAL:** Se realizaran lanzamientos desde el punto penal con un portero en el arco, se realizaran rondas eliminatorias ya que el que no convierta ira saliendo del juego.
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD	- Fortalecer las habilidades que poseen los deportistas por medio de actividades lúdicas. - Crear ambientes diferentes a las sesiones de entrenamiento que permitan una mejor interacción entre los deportistas. - Involucrar de manera indirecta el juego y el componente técnico dentro de las actividades propuestas.









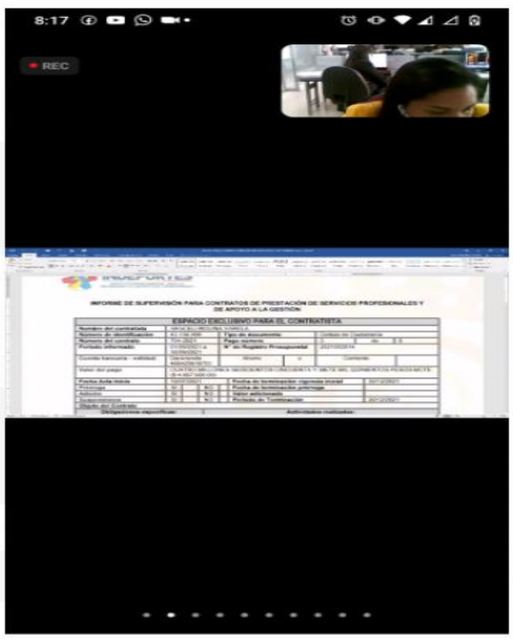
ACTIVIDAD 11



ACTIVIDAD 12



ACTIVIDAD 13
REUNION 24 DE NOVIEMBRE



FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	YOJAN DUVAN ACERO TOVAR
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**
MUNICIPIO	**YACOPI**
NIVEL	**INICIACIÓN**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**INSPECCION TERRAM**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	**se comienza llamando a lista a los niños de la escuela de formación de futbol de salón en la categoría iniciación, realizando ejercicios de remates con las diferentes superficies de contacto**
	**se realiza sesión de entrenamiento, realizando ejercicios de velocidad, carreras, conduciendo el balón haca los conos y devuelta a los niños de la escuela de formación de futbol de salón en la categoría iniciación.**
	**se realizó Trabajo de flexibilidad**

	**se realiza sesión de entrenamiento realizando ejercicios de remate con el balón y con el pie dominante utilizando obstáculos.**

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	YOJAN DUVAN ACERO TOVAR
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**
MUNICIPIO	**YACOPI**
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**INSPECCION TERRAM**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	**se realiza sesión de entrenamiento de la categoría fundamentación donde los niños realizan ejercicios de velocidad llevando el balón de un lugar a otro con obstáculos.**
	**se realiza sesión de entrenamiento de la categoría fundamentación donde los niños realizan ejercicios de control llevando el balón por los diferentes obstáculos con los bordes internos y externos del pie hábil.**

	**Se realiza sesión de entrenamiento de la categoría fundamentación donde los niños realizan ejercicios de velocidad con diferentes variables y direcciones.**
	**se realiza sesión de entrenamiento de la categoría fundamentación donde los niños realizan trabajos de recuperación y relajamiento de músculos y vuelta a la calma después de la sesión de entrenamiento.**

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	YOJAN DUVAN ACERO TOVAR
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**
MUNICIPIO	**YACOPI**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**INSPECCION TERRAM**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	**se realiza sesión de entrenamiento comenzando trabajos con balón, haciendo remates altos, medios y a ras de piso a la indicación que hace el profesor y a los puntos de referencia, con la categoría perfeccionamiento.**

	**se realiza sesión de entrenamiento de la categoría perfeccionamiento de la escuela de formación deportiva de futbol de salón, donde los niños realizan ejercicios de pases llevando el balón de un lugar a otro y pasándolo después de que los compañeros lo pasen por medio de los pies.**
	**se realiza sesión de entrenamiento de la categoría perfeccionamiento de la escuela de formación deportiva de futbol de salón, donde se realiza ejercicios de pases largos con el pie hábil y no hábil.**
	**se realiza sesión de entrenamiento de la categoría perfeccionamiento de la escuela de formación deportiva de futbol de salón, donde los niños realizan los respectivos estiramientos de acuerdo a las indicaciones del profesor.**