EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE NOCAIMA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. De 1.069.944.569 DE QUEBRADANEGRA CUNDINAMARCA presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el periodo comprendido del mes DICIEMBRE de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide el mes de DICIEMBRE de 2021

Carlos Julio Triviño Bohórquez.
Coordinación de Cultura y Deporte.

ACTIVIDAD		FINAL

S29

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE.

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

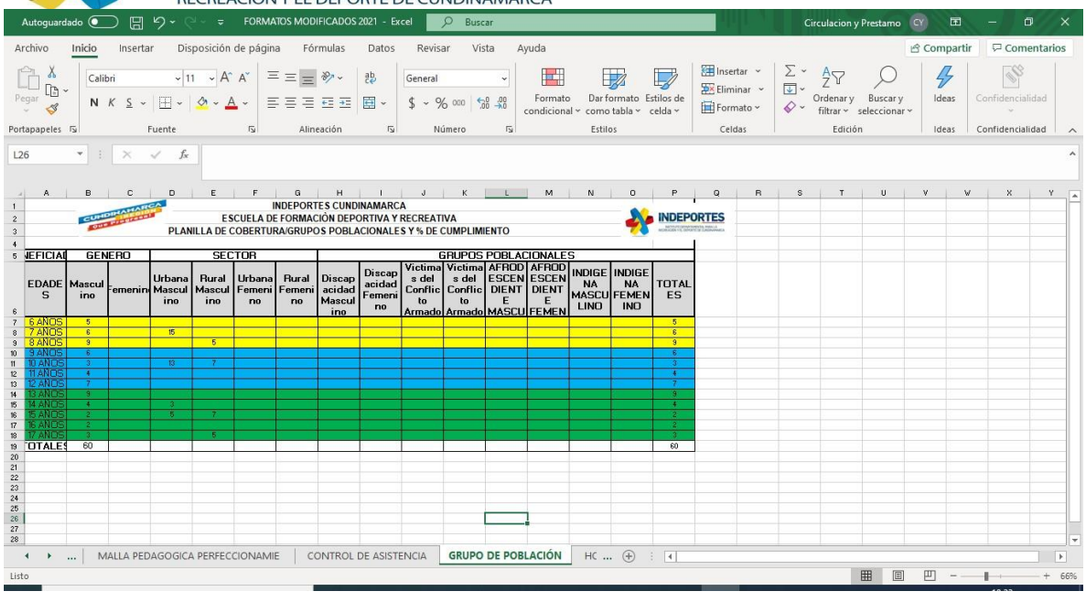
DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: NOCAIMA

NOMBRE DEL BRANDON PIÑATES

HORARIO	CONCEP	LUNES	MARTES	MERCOL	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMING	OBSERVACION
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE						NOCAIMA ,EL CIC		
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO						PERFECCIONAMIEN		
	SEDE DE						NOCAIMA ,EL CIC		
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE								
1:30 P.M. A 3:30 P.M.	GRUPO		INICIACIO		INICIACIO				
	SEDE DE		NOCAIMA ,EL CIC		NOCAIMA ,EL CIC				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE		NOCAIMA ,EL CIC		NOCAIMA ,EL CIC				
5:30 P.M. A 8:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIEN		PERFECCIONAMIEN				
	SEDE DE		NOCAIMA ,EL CIC		NOCAIMA ,EL CIC				
5 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								

NOMBRE MONITOR BRANDON PIÑATES

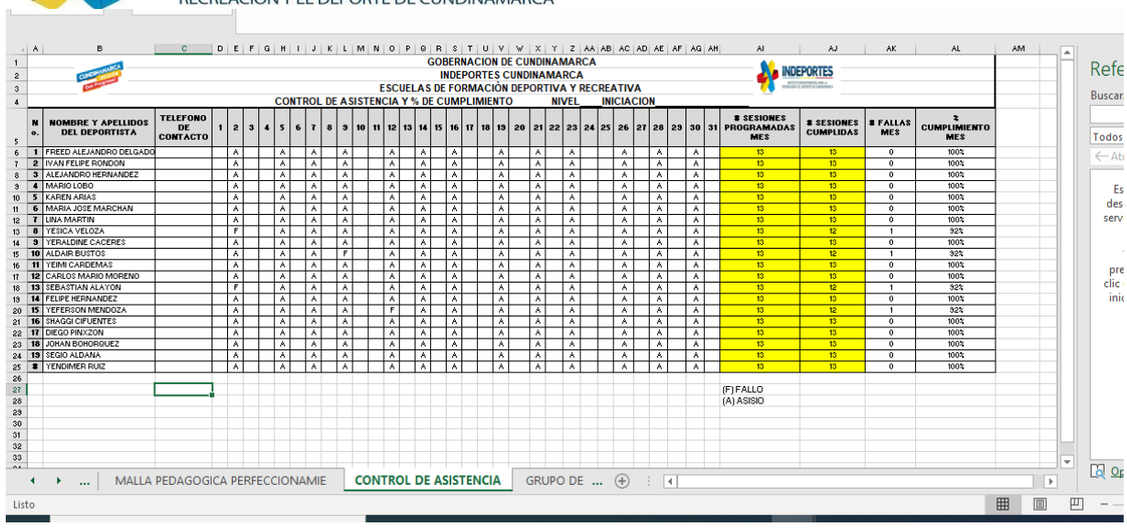


INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAI	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado	AFRODESCENDIENTE MASCU	AFRODESCENDIENTE FEMEN	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	5														5
7 AÑOS	6		15												6
8 AÑOS	9			5											9
9 AÑOS	5														5
10 AÑOS	3		13	7											3
11 AÑOS	4														4
12 AÑOS	7														7
13 AÑOS	9														9
14 AÑOS	4		3												4
15 AÑOS	2		6	7											2
16 AÑOS	2														2
17 AÑOS	3			5											2
TOTALES	60														60



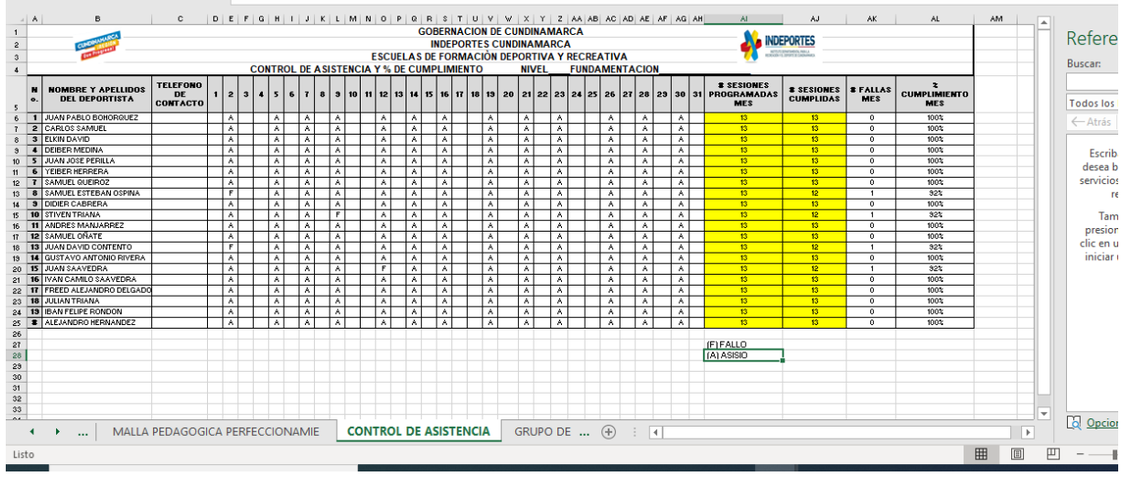
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

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	FREED ALEJANDRO DELGADO			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
2	IVAN FELIPE RONDON			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
3	ALEJANDRO HERNANDEZ			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
4	MARIO LOBO			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
5	KAREN ARIAS			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
6	MARIA JOSE MARICHAN			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
7	LINA MARTIN			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
8	YESICA VELOZA			F			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	12	1	92%
9	YERALDINE CACERES			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
10	ALDAIR BUSTOS			A			A		F		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	12	1	92%
11	YEIMI CARDEMAS			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
12	CARLOS MARIO MORENO			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
13	SEBASTIAN ALAYON			F			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	12	1	92%
14	FELIPE HERNANDEZ			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
15	YEFERSON MENDOZA			A			A		A		A			F		A		A			A		A		A			A		A		A		13	12	1	92%
16	SHAGGI CIFUENTES			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
17	DIEGO PINXZON			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
18	JOHAN BOHORQUEZ			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
19	SEGIO ALDANA			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
8	YENDIMER RUIZ			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%

(F) FALLO
(A) ASISIO

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIE | CONTROL DE ASISTENCIA | GRUPO DE ...

Listo



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN 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	JUAN PABLO BOHORQUEZ			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
2	CARLOS SAMUEL			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
3	ELKIN DAVID			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
4	DEIBER MEDINA			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
5	JUAN JOSE PERILLA			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
6	YEIBER HERRERA			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
7	SAMUEL QUEIROZ			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
8	SAMUEL ESTEBAN OSPINA			F			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	12	1	92%
9	DIDIER CABRERA			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
10	STIVEN TRIANA			A			A		F		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	12	1	92%
11	ANDRES MANJARREZ			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
12	SAMUEL OÑATE			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
13	JUAN DAVID CONTENTO			F			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	12	1	92%
14	GUSTAVO ANTONIO RIVERA			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
15	JUAN SAAVEDRA			A			A		A		F			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	12	1	92%
16	IVAN CAMILO SAAVEDRA			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
17	FREED ALEJANDRO DELGADO			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
18	JULIAN TRIANA			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
19	IBAN FELIPE RONDON			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%
8	ALEJANDRO HERNANDEZ			A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		13	13	0	100%

(F) FALLO
(A) ASISIO

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIE | CONTROL DE ASISTENCIA | GRUPO DE ...

Listo

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Nicolas Soriano Medina	311 951 2375		1		1			1		1		1			1		1					0		1		1			1		1		12	11	1	92%
2	Alejandro Toro Giraldo	3115554478		1		1			1		1		1			1		1					0		1		1			1		1		12	11	1	92%
3	Andres Felipe Montoya Yarce	3186223653		0		1			0		0		0			1		0					0		1		0			0		1		12	4	8	33%
4	Andres Felipe Muñoz	3215546350		1		0			1		1		0			1		0					0		1		1			1		0		12	7	5	58%
5	Brayan Josue Diaz Usuga			0		0			0		0		0			1		1					0		1		1			1		1		12	6	6	50%
6	David Bautista	3133916052		1		0			0		1		0			1		0					0		1		1			1		1		12	7	5	58%
7	Didier Moreno			1		0			1		0		1			1		1					0		1		1			1		1		12	9	3	75%
8	Duvan Esneider Guzman Linares	3014787647		1		1			0		0		1			1		1					0		1		1			1		1		12	9	3	75%
9	Edward Bautista			1		1			1		1		1			1		1					0		1		1			1		1		12	11	1	92%
10	Gilberth Osneider Canelon Davila	3209059956		1		0			0		1		0			0		1					0		1		1			1		1		12	7	5	58%
11	Jefferson David Panesso Gonzalez	3202898351		1		1			1		0		1			1		1					0		1		1			1		1		12	10	2	83%
12	Jhon Deiwy Prieto Villalobos	320 4697162		1		0			1		0		1			1		0					0		1		1			1		1		12	8	4	67%
13	Juan Manuel Briceño			1		0			1		0		1			1		1					0		1		1			1		1		12	9	3	75%
14	Julian Misael Pinto Lozada	3146352211		1		0			1		0		1			1		0					0		1		1			1		1		12	8	4	67%
15	Karol Guayacan Diaz			1		1			0		1		0			1		1					0		1		1			1		1		12	9	3	75%
16	Mauricio Martinez			1		1			1		1		1			0		1					0		1		1			1		1		12	10	2	83%
17	Paulo Hernandez	3165650091		1		1			1		0		1			1		0					0		1		1			1		1		12	9	3	75%
18	Rafael Alejandro Garcia Urrea	3127891112		1		0			0		1		1			1		1					0		1		1			1		1		12	9	3	75%
19	Santiago Enciso Herrera	3224055984		1		1			1		1		0			0		1					0		1		1			1		1		12	9	3	75%
20	Omar Olaya			1		1			0		0		1			1		0					0		1		1			1		1		12	8	4	67%

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

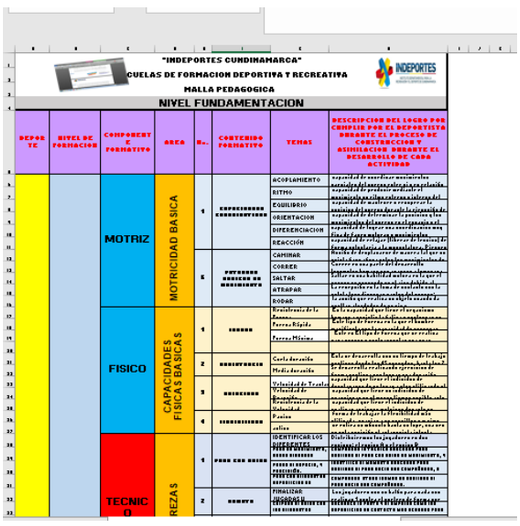
FORMADOR	**BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**NOCAIMA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA EL CIC**	**MES: OCTUBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Obligación No 1. Se dio la información de la convocatoria por medio de los niños que asistieron el primer día de entrenamiento.



Obligación No 2. Malla pedagógica, de la cual se hizo entrega en los primeros días del mes de octubre.



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONTENCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	[illegible]	ACOPLAMIENTO	[illegible]
						RITMO	[illegible]
						EQUILIBRIO	[illegible]
						ORIENTACION	[illegible]
						DIFERENCIACION	[illegible]
						REACCION	[illegible]
				5	[illegible]	CAMINAR	[illegible]
						CORRER	[illegible]
						SALTAR	[illegible]
						ATRAPAR	[illegible]
						RODAR	[illegible]
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	[illegible]	Resistencia de la Fuerza Rapida	[illegible]
						Fuerza Rapida	[illegible]
						Fuerza Maxima	[illegible]
				2	[illegible]	Carla duración	[illegible]
						Media duración	[illegible]
				3	[illegible]	Velocidad de Traslado	[illegible]
						Velocidad de Reacción	[illegible]
						Velocidad	[illegible]
				4	[illegible]	Fuerza	[illegible]
						Pasion	[illegible]
		TECNICO	REZAS	1	[illegible]	IDENTIFICAR LOS DEPORTES	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	FINALIDAD	[illegible]
						[illegible]	[illegible]

Obligación No 3. Registro de inscripciones. Grupo poblacional. Se realizo el 10 de octubre.



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

BENEFICIARIOS		GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6														6
7 AÑOS	6		6												6
8 AÑOS	9			9											9
9 AÑOS	5														5
10 AÑOS	7		10	7											7
11 AÑOS	4														4
12 AÑOS	7														7
13 AÑOS	5														5
14 AÑOS	4		4												4
15 AÑOS	7		8	7											7
16 AÑOS	2														2
17 AÑOS	3			6											3
TOTALES	60														60

Obligación No 4. Planeación diaria de la clase. Iniciada el 5 de octubre.



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

Fecha: ##### 01/10/2021	Lugar: polideportivo	Municipio: Nocaima	Hora: 1:30 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: Brandon Piñates			N° de deportistas: 10		Edades: 6 a 17	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades físicas						
Objetivo Específico: ampliar el conocimiento en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (relacionado para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación		
Honestidad	X	Justicia	X	Responsabilidad	X	Autoformación		
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Aseo	X	Acompañamiento	X	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	
1. verificar asistencia	Llamado a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del	objetivo principal		5	
3. ejercicio frecuencia	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1. saltabilidad	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2.		Explosiva	x		
3. trote cia y cambios	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion hacia abajo		Duracion			
7.		Reaccion	x	10	
8. chispa frontal	Flexibilidad	Estatica			

Hoja1
Listo

Obligación No 5. Consentimiento informado por Padre de familia, el 14 de octubre.  INDEPORTES DEPORTE FORMATIVO "ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA" AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN YO _____ Mayor de edad, Autorizo a mi menor identificado (a) con la cedula ciudadanía No _____ hijo(a) de nombres y apellidos _____ a participar en con Tarjeta de identidad No _____ el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de XXXXX CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de XXXXXXXX. 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 XXXXXXX, a los _____ ( ) días del mes de _____ del año dos mil veinte (2020) Firma del padre-madre o acudiente C.C. No. TELÉFONO DIRECCION Huella	Obligación No 6. Sesión Iniciación del día 2 de octubre. Asistencia.  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION JULIO INICIACION
Obligación No 7. **Presenté las 4 planeaciones semanales y las 6 planeaciones diarias de las tres categorías.**  PLAN MENSUAL OCTUBR...	Obligación No 8. **Se entrega una vez firmada el acta las 3 sesiones solicitadas.** 

Obligación No 9. **Solicité al coordinador de deportes de Nocaima Cundinamarca la respectiva certificación**



ALCALDIA MUNICIPAL DE NOCAIMA

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE NOCAIMA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. De 1.069.944.456 DE QUEBRADANEGRA CUNDINAMARCA presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el periodo comprendido entre el 01 de OCTUBRE de 2021 al 31 de OCTUBRE de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a LOS 08 DIAS del mes de NOVIEMBRE de 2021

Carlos Julio Triviño Bahórquez.
Coordinación de Cultura y Deporte.

Obligación No 10**. Se realizó actividades de integración con las demás veredas.**



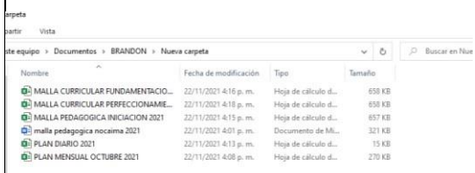
Obligación No 12. **Cumplí con todos los protocolos de bioseguridad para la escuela de formación de futbol de salón durante el mes de octubre.**

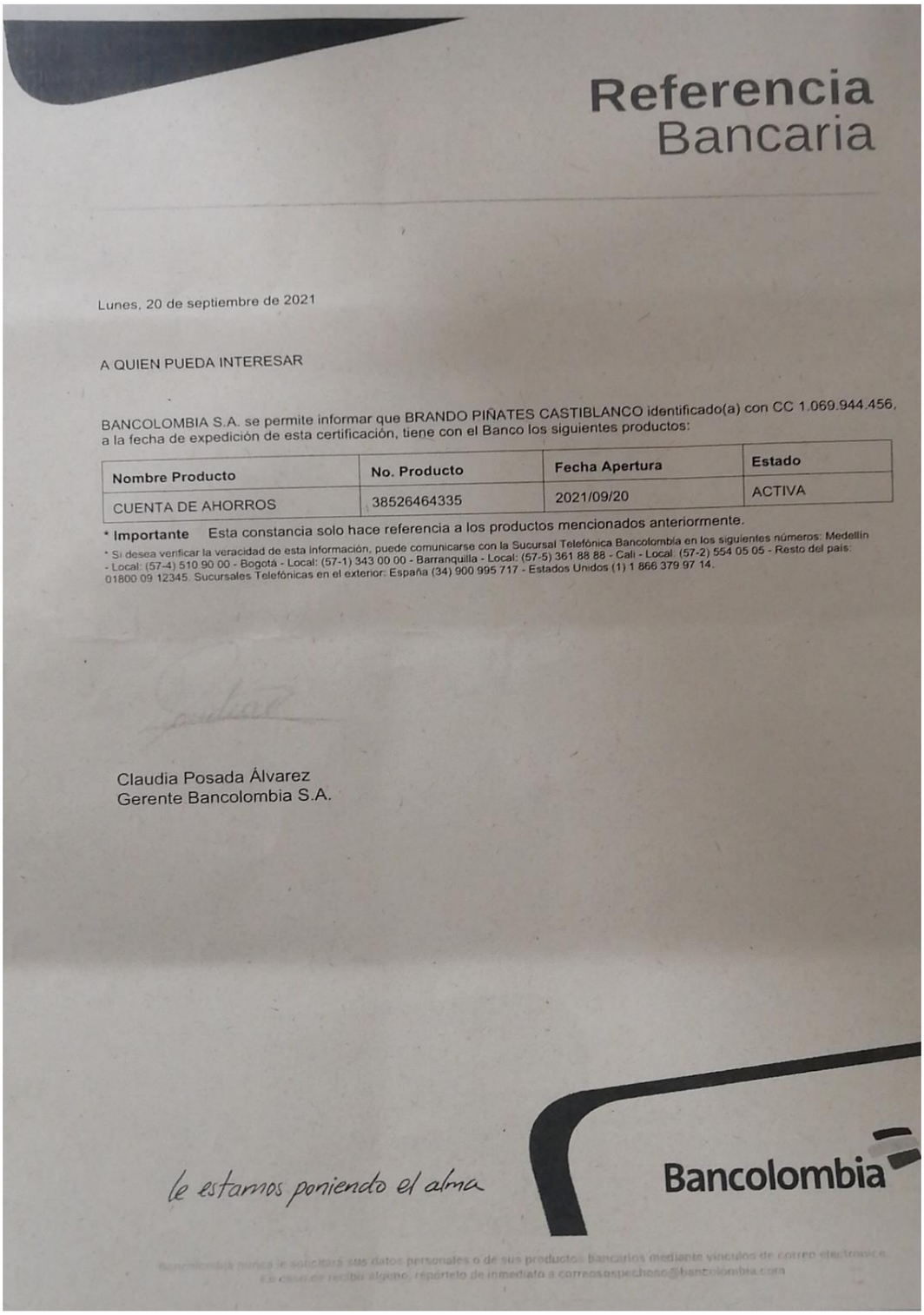




Obligación No 13. **Asistí a una reunión presencial, convocada en los primeros días del mes de octubre, por la oficina de deportes del municipio de Nocaima Cundinamarca.**



Obligación No 14. **Se apoya el componente de la recreación física y el deporte de la alcaldía municipal Nocaima.** 	Obligación No 15. **Entregué al gestor los planes de desarrollo de las actividades para el mes de octubre.** 



Referencia Bancaria

Lunes, 20 de septiembre de 2021

A QUIEN PUEDA INTERESAR

BANCOLOMBIA S.A. se permite informar que BRANDO PIÑATES CASTIBLANCO identificado(a) con CC 1.069.944.456, a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el Banco los siguientes productos:

Nombre Producto	No. Producto	Fecha Apertura	Estado
CUENTA DE AHORROS	38526464335	2021/09/20	ACTIVA

*** Importante** Esta constancia solo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.

* Si desea verificar la veracidad de esta información, puede comunicarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia en los siguientes números: Medellín - Local: (57-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (57-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (57-5) 361 88 88 - Cali - Local: (57-2) 554 05 05 - Resto del país: 01800 09 12345. Sucursales Telefónicas en el exterior: España (34) 900 995 717 - Estados Unidos (1) 1 866 379 97 14.

Claudia Posada Álvarez
Gerente Bancolombia S.A.

le estamos poniendo el alma

Bancolombia

Bancolombia nunca le solicitará sus datos personales o de sus productos bancarios mediante vínculos de correo electrónico. En caso de recibir alguno, repórtelo de inmediato a correosospechosos@bancolombia.com

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO EN LA ESCUELA DE FORMACIÒN DEL MUNICIPIO DE NOCAIMA EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA FUTBOL DE SALÒN.

BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO

INSTRUCTOR

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES
COORDINACION DE ESCUELAS DE FORMACIÓN
NOCAIMA CUNDINAMARCA
2021

INTRODUCCIÓN

LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUTBOL DE SALÓN, PRETENDE MITIGAR LA INACTIVIDAD QUE GENERO LA EMERGENCIA SANITARIA COVID 19 EN LA POBLACIÓN DE NOCAIMA

Debido a la poca inactividad que se presenta en el municipio de NOCAIMA, referente al desarrollo cultural y deportivo, en las diversas disciplinas, por la emergencia sanitaria coronavirus (COVID-19). **INDEPORTES** crea un plan en donde se logre mitigar algunas necesidades de la población infantil y juvenil. Las cuales son de vital importancia, puesto que se logra consolidar un ámbito saludable, social y armónico, fortaleciendo las capacidades de cada uno de los participantes. Por ende, se implementan las escuelas de formación, en el municipio de NOCAIMA con el fin de cubrir una serie de necesidades. Físicas, motrices, y sociales.

La formación integral, cumple un papel importante en el desarrollo cultural y personal del individuo, puesto que es un proceso continuo, permanente y participativo, buscando el aprendizaje y fortalecimiento de cada una de las dimensiones del ser humano como lo son: intelectual, espiritual, corporal, y comunicativa.

Considero que el proceso de Escuelas de Formación Deportiva, generado por INDEPORTES CUNDINAMARCA, debe poseer un método pedagógico estructurado que respalde su quehacer y no se limite únicamente a la técnica y a la táctica deportiva: (reglamentos, fundamentos, sistemas de juego, destrezas, etc.) Por el contrario, debemos enfocarnos en las necesidades de los deportistas y lograr dar solución a ella por medio de un contexto educativo, recreativo y cognoscitivo, es el hecho que implica en primera instancia definir un concepto de la educación y el deporte que permita consecuentemente con la misma, establecer una clara concepción de Escuelas Deportivas y dentro de ésta el papel que juega el deporte como estrategia fundamental de formación.

JUSTIFICACIÓN

Construir desde un proceso pedagógico y social, una adecuada formación física, intelectual, afectiva y social de la comunidad escolar del Municipio de NOCAIMA, esto implica el abordaje de planes y programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses, en donde el deporte y la recreación serán los instrumentos fundamentales, teniendo como prioridad del desarrollo integral, social. Fortaleciendo la salud, ocio y/o rendimiento deportivo.

Por esta razón estructurar un programa que tenga trascendencia en su planeación e implementación adaptando un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propicio en función de la práctica pedagógica de los deportistas, al igual que ofrezca un gran servicio a la comunidad, desde la nueva misión de formación y de su entorno, encaminada por profesores capacitados los cuales conocen a la perfección el sistema de trabajo con las diversas edades de los deportistas, con la finalidad de explotar al máximo las capacidades básicas de los niños (a) y jóvenes por medio de diversas actividades adaptadas a las condiciones de cada población.

Considerando esta concepción metodológica la cual pretende posibilitar el desarrollo de un hombre y/o comunidad capaz de actuar en un mundo en constante transformación, en su integridad, con una interacción social, cultural y deportiva bajo un principio de autonomía que propende por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva.

Con referencia a la pandemia que se está viviendo; las escuelas de formación deportiva surgen como herramienta para mitigar el impacto generado en los niños y jóvenes. Ya que se convierte en un medio por el cual los deportistas pueden liberar acciones de adrenalina y noradrenalina reprimidas por el encierro preventivo, dichas acciones han ocasionado en los jóvenes y niños aburrimiento. Debido a esto es importante iniciar las escuelas de formación deportiva en los municipios NOCAIMA del departamento de Cundinamarca.

MARCO LEGAL

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

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

Decreto 2845 de 1984 Decreto 2225 de 1985

Acuerdo 058 de 1991

Resolución 001909 de 1991

Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar y efectuar un programa de formación deportiva en la disciplina, futbol de salón, con criterios sociales, culturales recreativos y deportivos, enfocados en el desarrollo integral, de cada deportista. En el municipio de NOCAIMA con niños (a) y jóvenes que oscilan entre los 6 y 17 años.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Definir un plan de escuelas de formación deportiva que integre el fomento educativo, progreso técnico, físico y psicosocial de toda la población participante en la propuesta educativa.
- ✓ Establecer procesos pedagógicos, técnicos, que contribuyan al desarrollo personal y social de la comunidad beneficiada.
- ✓ Brindar un espacio deportivo y recreativo por medio de la disciplina de futbol de salón. A niños (a) y jóvenes de la comunidad.
- ✓ Realizar un monitoreo constante en donde se evidencie el cumplimiento de los objetivos propuestos, por medio de diarios de campo, fotografías, y actividades aludidas a la disciplina.
- ✓ Realizar charlas y actividades lúdicas, en donde se trabaje los diversos valores del ser humano, dentro y fuera del proceso formativo.

MARCO TEORICO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego y la recreación, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del Plan Decenal del Sector.

INICIACIÓN DEPORTIVA

En todo proceso de enseñanza-aprendizaje de cualquier actividad, del deporte en particular, la deportista ira evolucionar a través de una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo a desarrollar sus capacidades motrices básicas y con ello, los diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados a sus características biológicas como psicológicas. De esta manera irá progresando en su deporte de una forma seria, racional, pedagógica, programada y eficaz; evitando la aceleración temprana y la improvisación en su proceso formativo. La iniciación deportiva va a suponer el primer contacto de nuestros alumnos con un/os determinado/s actividades las cuales potencializaran dichas capacidades. Por tanto, van a ser los cimientos, sobre la que vamos a "construir" la formación de los deportistas. Es evidente que esta fase puede determinar el adecuado proceso de formación, puesto que, si se implementa una buena fundamentación en los deportistas desde temprana edad, se obtendrán grandes resultados y responsabilidades de cada uno de ellos, tanto en la parte intelectual, y deportiva, es por ellos que diversos autores definen la iniciación deportiva como:

Para Hernández Moreno (1995), la iniciación deportiva "es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento." Esta vez la definición está planteada desde el punto de vista educativo al hacer incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Blázquez (1986: 35) asume como definición de iniciación deportiva que: "Desde el punto de vista educativo, dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va a llegar evolutiva y progresivamente al dominio de cada especialidad".

Según lo anterior cabe mencionar que las escuelas de formación son y serán de gran importancia para el proceso formativo de los diversos deportes que surjan en la actualidad, puesto que contribuirán al mejoramiento de las destrezas, capacidades y habilidades de los deportistas en sus diversas disciplinas.

FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA

En estas edades o fase de entrenamiento es la más apropiada para el aprendizaje consistente de los elementos básicos del futbol de salón. Los niños reconocen la importancia del aprendizaje y el ejercicio, ven la relación entre entrenamiento y rendimiento. En esta fase se trabaja la técnica, táctica y las capacidades físicas, como lo son fuerza, velocidad resistencia. La educación que pueden tener los deportistas de cara al entrenamiento regular, la adaptación a la sociedad y el aprendizaje de actividades motrices variadas, son muy importantes puesto que se forma al niño con principios idóneos. Por esto se califica a esta edad como la mejor edad de aprendizaje motora. Debido a que sus cambios metabólicos son muy notorios en su desarrollo corporal, como lo es el crecimiento de la fuerza, la velocidad. Aunque los movimientos de fuerza explosiva cansan rápidamente el cuerpo, se recupera también enseguida tras la carga. Se puede ser muy exigente con los niños de 11 años con respecto a la habilidad, velocidad y resistencia. Es característico de esta edad el afán de reconocimiento, el mostrarse como el mejor: destreza, fuerza y habilidad futbolística se dejan comparar fácilmente entre sí. Esta serie de cambios pueden ser aprovechados al máximo para bien con los debidos ejercicios, puesto que si sobrepasamos el método de enseñanza podemos perjudicar notoriamente el desarrollo personal y profesional del niño, todo por el simple hecho de querer obtener grandes resultados en tampoco tiempo. "Todos los deportistas deben ir creciendo paulatinamente, sin necesidad de saltar los procesos del niño."

Para *Vygotsky Durante la adolescencia y la primera juventud se produce un notable avance en la formación y desarrollo del auto – conciencia.*

Blázquez, (1995) *Asegura que en "la edad de 10 a 12 años se trata sobre todo de la adquisición y formación exhaustiva de los elementos técnicos, del refinamiento y mejora de los gestos motores, y de llevar a los niños paso a paso al juego con un contrario. Formas jugadas y objetivos operativos se emplean cada vez más en la enseñanza del comportamiento táctico básico, del juego combinado, así como de los principios tácticos de grupo y de equipo. El desarrollo de las capacidades físicas se combina paulatinamente con los elementos técnico-tácticos. Visto desde el ángulo pedagógico, es importante que se den cuenta de lo necesario que es un*

comportamiento disciplinado, del cumplimiento de las reglas, del comportamiento correcto con sus compañeros de juego y con el contrario".

Unos comportamientos básicos consolidados de tal modo influyen positivamente en el rendimiento. Los niños luchan con ánimo, con riesgo y en interés del equipo. Esencial es también el desarrollo de las cualidades volitivas: la ambición, la perseverancia, y la adaptación a unas costumbres de modo de vida deportivo.

METODOLOGÍA

Para un óptimo trabajo en escuelas de formación deportiva depende de una acción, metódica y constante, reestructurando conceptos aplicables a una realidad deportiva. Buscando el fortalecimiento de las áreas motrices y psicosociales del niño a través de una experiencia formativa y lúdica mediante el juego donde los niños, guiados por un formador crean un entorno al desarrollo de estas actividades motrices y predeportivas. El desarrollo del proyecto se realizará de la siguiente manera.

Elaborar un gran contenido teórico - conceptual por medio de textos, artículos, revistas y cualquier otra fuente que referencie a nuestro objeto de estudio. De igual forma se contempla, los procesos de planificación y cualquier otro recurso que se adapte a nuestro rastreo bibliográfico.

Con la finalidad de mostrar una propuesta estructurada y proyectada en la cual se refleje la formación y el deporte, sabiendo que son parte fundamental de la vida local, en la medida en que estimula el talento y la creatividad de quienes lo practican y, con ello, proyecta las bases para la apertura de espacios de participación que le permiten a la comunidad acceder a otras formas de desarrollo personal y colectivo.

ORGANIZACIÓN Y POBLACION PARTICIPANTE

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. Para garantizar un proceso idóneo y adecuado, al desarrollo en las Escuelas Deportivas, para ello se han definido 3 niveles, de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos.

NIVEL DE INICIACION

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años en deportes de conjunto. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y actividades recreativas.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años en deportes de conjunto. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto, acompañado de una parte recreativa fundamental para el fortalecimiento de valores, responsabilidades y deberes de cada uno de ellos y unión de grupo.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia. Acompañado de una parte recreativa fundamental para el fortalecimiento de valores, responsabilidades y deberes de cada uno de ellos y unión de grupo.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	40%	20%	X
FUNDAMENTACION GLOBAL	20%	X	X
FUNDAMENTACION TECNICA	X	40%	20%
FUNDAMENTACION TACTICA	X	X	15%
PREPARACION FISICA	X	10%	20%
PREPARACION TEORICA	5%	10%	10%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%	5%
COMPETENCIA	X	5%	20%
ROTACION	25%	10%	X
PREPARACION PSICOLOGICA	5%	X	10%

Según lo anterior el nivel de iniciación estará con formado por niños y niñas los cuales oscilan en un rango de edad entre los 6 y 8 años, entre los cuales se contarán con un promedio de 20 niños.

Para el nivel de Fundamentación las edades oscilatorias serán de 9 a 13 años, en donde se contarán con un aproximado de 20 deportistas entre niños y niñas del municipio.

Por tanto, para el nivel de perfeccionamiento, los deportistas contaran con edades entre los 14 y los 17 años, en donde se espera tener una participación mínima de 20 jugadores. Esto por un tiempo de cuatro meses.

NIVEL INICIACIÒN

OBJETIVO

Desarrollar una base psicomotriz amplia, mediante la utilización de actividades dinámicas recreativas y predeportivas haciendo énfasis en la disciplina del Futbol de salón, donde el niño podrá irradiar sus capacidades básicas dentro del campo deportivo. Y posibilite una socialización armónica con sus semejantes.

ESPECIFICOS

- ✓ Emplear una serie de actividades lúdicas y predeportivas, acordes al desarrollo motor del niño, con el fin de mejorar sus capacidades física, motrices, axiológicas.
- ✓ Aplicar cronogramas de trabajo a desarrollar con la finalidad de tener una base de fundamentación teórica al momento de realizar la práctica deportiva.
- ✓ Concientizar a los deportistas que a través del futbol de salón desarrollen una formación integral en cada una de las actividades a desarrollar.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO-MOTRIZ:

Capacidades Perceptivo-Motrices: Sensibilización interna, externa, propia. Coordinación y equilibrio.

Habilidades Básicas de Movimiento: Caminar, correr, saltar, lanzar y patear, atrapar.

TEÓRICO: Conceptos propios de dicho deporte, nutrición, higiene y la importancia del juego y formas jugadas, en el marco del trabajo en equipo.

PSICOSOCIAL: Autoestima, seguridad, convivencia y valores**.**

CONTROL Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación lo que permitirá comprender la evolución de cada actividad que realicen los deportistas, mediante el seguimiento de lo plasmado en malla curricular.

NIVEL FUNDAMENTACION

OBJETIVOS

Fundamentar técnicamente las acciones del fútbol de salón a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo, físico, motor y psicológico.

ESPECIFICOS

- ✓ Identificar la parte teórico-práctica, en cuanto al reglamento y posiciones y roles de los deportistas del futbol de salón, con la finalidad de evitar aglomeraciones en los partidos.
- ✓ Determinar y corregir los diferentes fundamentos técnicos del Futbol de salón, (Pase, conducción, driblin y remate) por medio de ejercicios específicos, juegos y formas jugadas.
- ✓ Concientizar a los deportistas que a través del futbol de salón desarrollen una formación integral en cada una de las actividades a desarrollar.
- ✓ Crear espacios de integración lúdica-recreativa, para el desarrollo integral, social y personal del deportista.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO: Capacidades Físicas Condicionales (Flexibilidad, velocidad de desplazamiento acíclico, fuerza, fuerza explosiva, velocidad de reacción, resistencia y potencia).

TECNICO: Pase, conducción, driblin y remate.

TEÓRICO: Reglamento del Futbol de salón, conceptos o terminología e historia, nutrición, higiene y roles que desempeñan los jugadores en cada posición en el campo de juego.

PSICOSOCIAL: Autoestima, seguridad y convivencia**.**

CONTROL Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación o de logro en cada actividad que realicen los deportistas, que se encuentran en la malla curricular, se podrá facilitar la óptima evaluación y valoración, en cuanto al desempeño de cada uno de los deportistas.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL

Potencializar las capacidades técnicas individuales y de conjunto de los deportistas, por medio de acción reales de juego y formas jugadas. En donde desarrollarán la mejor acción según la situación real de juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- ✓ Perfeccionar la técnica individual y colectiva de los deportistas, para obtener los adecuados resultados al momento de tener una competición deportiva.
- ✓ Desarrollar criterios idóneos, en donde los deportistas podrán explorar las acciones de juego, mediante formas jugadas y de precisión.
- ✓ Crear espacios de lúdicos, con la finalidad de conservar el compañerismo y trabajo en equipo.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO: Capacidades físicas, (Fuerza, Velocidad, Resistencia, Reacción).

TECNICO: Pase, Driblin, Remate.

TACTICO: Formas de rotación, distribución en el campo de juego en sus diversas acciones, “ataque, defensa, contra ataque, repliegues, coberturas”.

PSICOSOCIAL: Confianza, convivencia, cuidado de sí mismo.

CONTROL Y EVALUACIÓN

Durante cada sesión de clase, el entrenador llevará un proceso evaluativo, en donde evaluará las actividades y el compromiso que presentan los deportistas en el desarrollo en cada una de ellas. Con la finalidad de continuar con lo plasmado en la malla curricular o realizar algunos cambios pertinentes.

METODOLOGIA PARA LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Después de un estudio exhaustivo en diferentes campos de entrenamiento, se ha podido verificar que la enseñanza de la iniciación, fundamentación y especialización del fútbol de salón está caracterizada como norma general en unidades de trabajo marcadas por un objetivo claro; el cual lo conseguían partiendo de principios tales como: De lo simple a lo complejo. Por ello cada unidad de entrenamiento constara de tres fases esenciales:

- ✓ **FASE INICIAL:** Se realizará el calentamiento, de forma individual y colectiva realizando una variedad de movimientos motrices básicos “trotar, agarrar, desplazamientos laterales, frontales, con su respectiva movilidad articular y estiramiento”. Acompañado del juegos y formas jugadas.
- ✓ **FASE CENTRAL:** Se realizarán ejercicios variados con juegos técnicos menores en cuanto a la técnica del Pase, Conducción, Remate y Driblin esto en el caso del nivel de fundamentación de manera correctiva, buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo. Para el caso del nivel de Iniciación, se aplicarán diversas actividades lúdicas-recreativas por medio de juegos y formas jugadas por su óptima exploración y familiarización con el deporte del futbol de salón. Para la parte de especialización se fundamentarán en sistemas tácticos de juego. Para finalizar, en cada categoría se terminará con un juego de integración, donde se evidencie lo trabajado en cada sesión de entrenamiento.
- ✓ **FASE FINAL:** Para culminar la sesión de entrenamiento se ejecutará una serie de estiramientos los cuales pueden dinámicos y estáticos, que involucren el tren inferior y superior, para evitar cualquier tipo de lesión en los deportistas, al tiempo se recordaran aspectos importantes vistos en la sesión de entrenamiento a mejorar y se darán felicitaciones a los procesos evolutivos que tenga cada deportista.

CONTROL Y SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Introducción

La valoración de la condición física es un componente relevante en el control del entrenamiento. La finalidad del control del entrenamiento es proporcionar una información constante acerca de los efectos del trabajo realizado durante este proceso, y del estado físico-técnico del deportista (González Badillo & Rivas, 2002). A través de este control el entrenamiento se convierte en un proceso racional, y se obtiene una mayor cantidad y calidad de información que facilita a entrenadores, preparadores físicos y deportistas una serie de estímulos adaptados a las necesidades del deportista, y obtener así el mejor rendimiento.

La valoración del entrenamiento implica una forma de medida. Una medida adecuada es una tarea compleja en el ámbito deportivo, y es necesaria para realizar tanto un diagnóstico preciso como un seguimiento del proceso desarrollado.

La valoración de la condición física persigue una serie de objetivos (González Badillo, Ribas & Ribas, 2002):

- Controlar el proceso de entrenamiento.
- Valorar la relevancia de las distintas cualidades físico-técnicas en el rendimiento específico: varianza explicada.
- Definir las necesidades de cada cualidad física dentro de la condición física general.
- Definir las potencialidades y debilidades del perfil del deportista.
- Verificar la relación entre los progresos en las distintas cualidades físicas, y el rendimiento específico: relación entre cambios.
- Predecir en la medida de lo posible los resultados.
- Prescribir el entrenamiento más adecuado en función de: a) Las necesidades de las distintas cualidades físicas en la disciplina deportiva y del propio sujeto; b) Los resultados de los test realizados hasta el momento.
- Valorar la influencia de unas cualidades físicas sobre las demás.
- Discriminar entre deportistas de este y de distintos niveles deportivos.

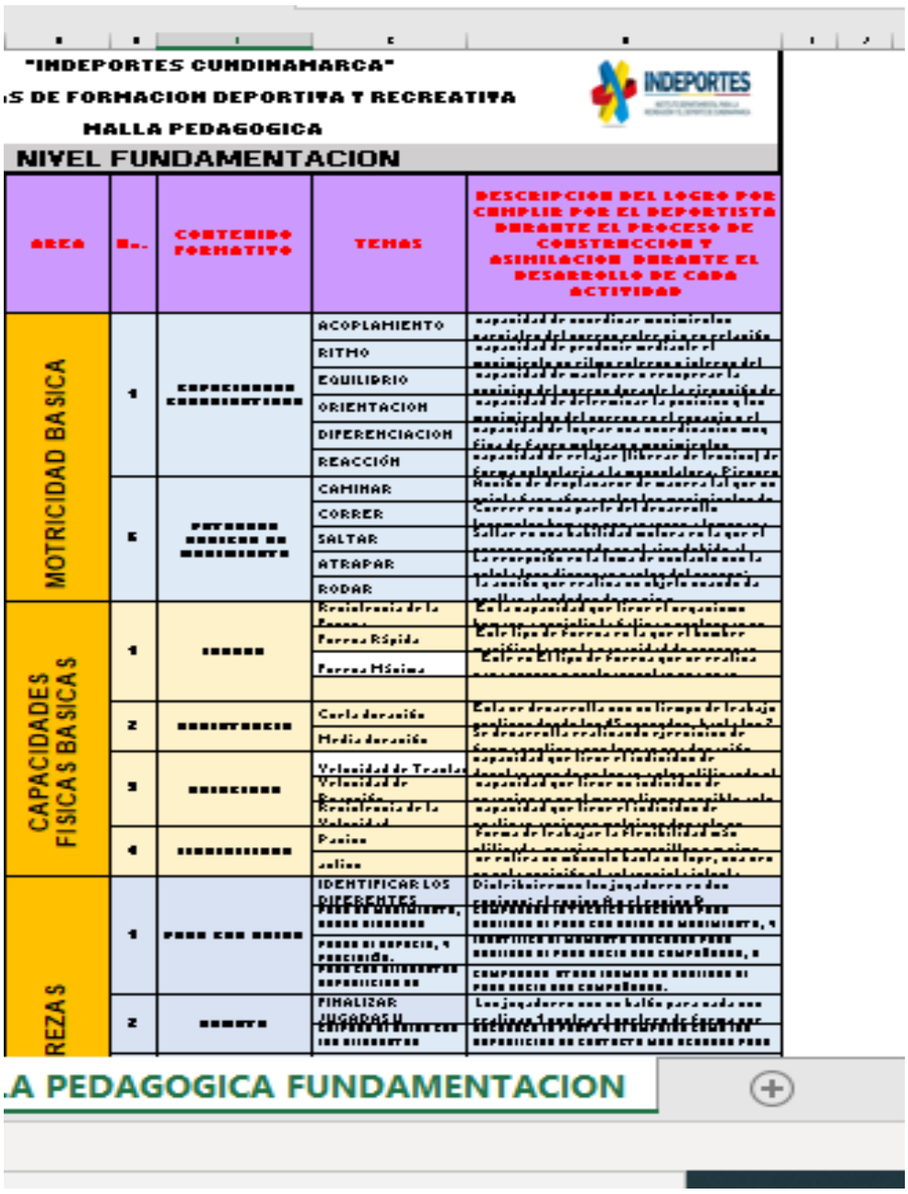
Cuando se plantea la realización de mediciones de la condición física, se deben de tener en cuenta una serie de consideraciones:

- Se debe de tener muy claro qué es los que se pretende medir: fuerza, resistencia, velocidad, etc.
- Se debe de asegurar que el instrumento de medida posea fiabilidad, validez, constancia y precisión adecuadas, de manera que cada magnitud de la cualidad o fenómeno que se mida reciba una valoración idéntica en todos los momentos en que sea utilizado.
- Considerar las circunstancias en las que se realiza la medición: temperatura, hora, calentamiento previo, actitud del deportista, etc.
- Conocer los mecanismos de producción de fuerza, velocidad, resistencia, potencia, etc., y la relación entre estas cualidades y el rendimiento deportivo. También, se debe de considerar la sensibilidad de los test realizados a los cambios fisiológicos y técnicos producidos por el entrenamiento, y la influencia que tiene en los resultados la similitud entre el test y la tipología del entrenamiento realizado.
- Los grupos musculares, movimiento, velocidad y tiempo de aplicación de la prueba deben ajustarse lo máximo posible a las características del gesto específico, de manera que los resultados obtenidos sean representativos del tipo de cualidad física que se requiere en una especialidad deportiva específica.

A partir de las consideraciones anteriores, en el presente trabajo se plantea una propuesta práctica de valoración y control del entrenamiento.

CRONOGRA DE ACTIVIDADES

Está basado en la malla curricular que está diseñada para el 2021, en las 3 categorías que son iniciación, fundamentación, perfeccionamiento.



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

S DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

AREA	N.-	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
MOTRICIDAD BASICA	1	[illegible]	ACOPLAMIENTO	capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo en relación con la relación
			RITMO	capacidad de producir movimientos en el
			EQUILIBRIO	capacidad de mantener o recuperar la
			ORIENTACION	capacidad de determinar la posición y los
			DIFERENCIACION	capacidad de lograr una coordinación más
			REACCIÓN	capacidad de reducir tiempos de reacción
	5	[illegible]	CAMINAR	Acción de desplazarse de manera tal que un
			CORRER	Correr es una parte del desarrollo
			SALTAR	Saltar es una habilidad motora en la que el
			ATRAPAR	La recepción en la mano de una bola o
			RODAR	La acción que realiza un objeto cuando da
CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	[illegible]	Resistencia de la Fuerza	En la capacidad que tiene el organismo
			Fuerza Rápida	Este tipo de fuerza en la que el hombre
			Fuerza Máxima	Este es el tipo de fuerza que se realiza
	2	[illegible]	Carla duración	Esta se desarrolla con un tiempo de trabajo
			Media duración	Se desarrolla realizando ejercicios de
	3	[illegible]	Velocidad de Traslac	capacidad que tiene el individuo de
			Velocidad de Reacción	capacidad que tiene un individuo de
			Resistencia de la Velocidad	capacidad que tiene el individuo de
	4	[illegible]	Pasing	Forma de trabajar la flexibilidad más
			saltos	se refiere a un ejercicio que consiste en
DESTREZAS	1	[illegible]	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES	Distribuiremos los jugadores en dos
			[illegible]	[illegible]
			[illegible]	[illegible]
			[illegible]	[illegible]
	2	[illegible]	FINALIZAR JUGADAS U	Los jugadores con un balón para cada uno
			[illegible]	[illegible]

A PEDAGOGICA FUNDAMENTACION

PLANEACION DIARIA INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA								
INDEPORTES CUNDINAMARCA								
PLAN DIARIO DE CLASE								
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha: 05/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 2.00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**		
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**		
INICIACIÒN	**X**	**FUNDAMENTA**			**PERFECCIONA**			
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas								
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x	
Honestidad		Justicia	x	Reconocim	x	Autodominio	x	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**		
1. verificar asistencia		llamado a lista			5			
2. explicacion del entrenamiento		objetivos principales			5			
3. elevar frecuencia cardiaca mediante		Movilidad Articular			5			
4. calentamiento con el elemento		dominio y flexibilidad			5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**			
		Capacidad	**Manifestaciòn**					
1. taloneo		Fuerza	Maxima	x	15	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**		
2. sentadillas con el propio peso			Explosiva	x	5			
3. trote sin y con balon, por tiempo y		Resistencia	Aerobica		15			
4.			Anaerobic	x				
5.		Velocidad	Maxima					
6. reaccion boca abajo			Desplazamiento					
7-			Reacciòn	x	10			
8. skiping frontal		Flexibilidad	Estatica					
8.			Dinamica	x	15			
ACTIVIDADES		**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**		
1. cabeceo y velocidad a 7 metros de		Acoplamiento		x	10			
2. pase con borde interno y recepcion		Ritmo		x	10			
3. conduccion de balon de espaldas		Equilibrio		x	20			
4.		Orientación						
5.		Diferenciación						
6. por parejas un compañero se sienta		Reacción		x	15			
7.		Adaptación						
8.		Patrones Basicos de						
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1. pase con borde interno y control		x			25			
2. futbol coorrectivo		x	x		25			
3.								
4.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento		X	5	volver a la calma				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	5	socializamos en tema				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	5	se realiza una				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	5	practicar los ejercicios				
FIRMA FORMADOR: BRANDON								

1	INDEPORTES CUNDINAMARCA							
2	PLAN DIARIO DE CLASE							
3								
4	ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
5	Fecha: 07/10/2021	1/10/2021	Lugar: polideportivo	Municipio: NOCAIMA	Hora: 2.00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1	
6	Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO				N° de deportistas: 20		Edades: 6 a 8 años	
7	INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACI		PERFECCIONA			
8	Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas							
9	Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego							
10	Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
11	VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
12	Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
13	Honestidad		Justicia	x	Reconocim	x	Autodominio	x
14	Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	
15	DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
16	PARTE INICIAL							
17	ACTIVIDADES				Tiempo 20 M			
18	1. verificar asistencia		llamado a lista		5		MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA	
19	2. explicacion del entrenamiento		objetivos principales		5			
20	3. elevar frecuencia cardiaca mediante		Movilidad Articular		5			
21	4. calentamiento con el elemento		dominio y flexibilidad		5			
22	PARTE CENTRAL-PARTE 1							
23	ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN		
24			Capacidad	Manifestaciòn				
25	1. taloneo		Fuerza	Maxima	x	15		
25	1. taloneo		Fuerza	Maxima	x	15	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS	
26	2. sentadillas con el propio peso			Explosiva	x	5		
27	3. trote sin y con balon, por tiempo y		Resistencia	Aerobica		15		
28	4.			Anaerobica	x			
29	5.		Velocidad	Maxima				
30	6. reaccion boca abajo			Desplazamiento				
31	7-			Reacciòn	x	10		
32	8. skiping frontal		Flexibilidad	Estatica				
33	8.			Dinamica	x	15		
34	ACTIVIDADES		Capacidades			Tiempo		
35	1. cabeceo y velocidad a 7 metros de		Acoplamiento		x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON	
36	2. pase con borde interno y recepcion		Ritmo		x	10		
37	3. conduccion de balon de espaldas		Equilibrio		x	20		
38	4.		Orientación					
39	5.		Diferenciación					
40	6. por parejas un compañero se sienta		Reacción		x	15		
41	7.		Adaptación					
42	8.		Patrones Basicos de					
43	PARTE CENTRAL-PARTE 2							
44	ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico		Tiempo		
45	1. pase con borde interno y control		x			25	MATERIALES Y RECURSO	
46	2. futbol coorrectivo		x	x		25		
47	3.							
48	4.							
49	PARTE FINAL							
50	ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad			
51	1.Estiramiento		X	5	volver a la calma estiramiento		MATERIALES Y RECURSO	
52	2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	5	socializamos en tema			
53	3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	5	se realiza una			
54	4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	5	practicar los ejercicios			
55								
56	FIRMA FORMADOR: BRANDON							

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 2.00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTA**		**PERFECCIONA**		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
1.	Fuerza	Maxima			
2. dorsales		Explosiva	x	10	
3. trote con balon conducido	Resistencia	Aerobica	x	15	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**
4.		Anderobic			
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento			
7- rodillas al pecho y velocidad al sonido de la voz		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. cabeceo y velocidad a 7 metros de	Acoplamiento	x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
2. pase con borde interno y	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon la planta del	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. por parejas se realiza la pared	x		25	**MATERIALES Y RECURSO**
2. futbol	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2021 1/10/2021	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 2.00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTA**		**PERFECCIONA**	

Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. polichilenas	Fuerza	Maxima	x	15	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**
2.		Explosiva	x		
3. trote sin y con balon, por tiempo	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobic	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento			
7-		Reacciòn	x	10	
8. skiping frontal	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. cabeceo y velocidad a 7 metros de	Acoplamiento	x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
2. pase con borde interno y	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon de espaldas	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. espacio reducido 4 contra 4 y un	x		25	**MATERIALES Y RECURSO**
2. futbol	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

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

Fecha: 14/10/2021	1/10/2021	Lugar: polideportivo	Municipio: NOCAIMA	Hora: 2.00 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				N° de deportistas: 20	Edades: 6 a 8
INICIACIÒN	X	FUNDAMENTA		PERFECCIONA	
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas					
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca mediante	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. polichilenas	Fuerza	Maxima	x	15	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2.		Explosiva	x		
3. trote sin y con balon, por tiempo y	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobic	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento			
7-		Reacciòn	x	10	
8. skiping frontal	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. cabeceo y velocidad a 7 metros de	Acoplamiento	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON
2. pase con borde interno y recepcion	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon de espaldas con	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se sienta a	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. espacio reducido 4 contra 4 y un	x		25	MATERIALES Y RECURSO
2. futbol	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 2.00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTA**		**PERFECCIONA**		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca mediante	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. polichilenas	Fuerza	Maxima	x	15	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**
2.		Explosiva	x		
3. trote sin y con balon, por tiempo y	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobic	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. rodfillas al pectoral y velocidad		Desplazamiento			
7-		Reacciòn	x	10	
8. skiping lateral	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. cabeceo y velocidad a 7 metros de	Acoplamiento	x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
2. pase con borde interno y recepcion	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon de espaldas	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se sienta	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. ftubol correctivo	x		25	**MATERIALES Y RECURSO**
2. futbol libre	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

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

Fecha: 19/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 2.00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTA**		**PERFECCIONA**		

Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocim	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. verificar asistencia	llamado a lista		5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. polichilenas	Fuerza	Maxima	x	15	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**
2.		Explosiva	x		
3. trote sin y con balon, por tiempo	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobic	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. rodfillas al pectoral y velocidad		Desplazamiento			
7-		Reacciòn	x	10	
8. skiping lateral	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. cabeceo y velocidad a 7 metros de	Acoplamiento	x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
2. pase con borde interno y	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon de espaldas	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. ftubol correctivo	x		25	**MATERIALES Y RECURSO**
2. futbol libre	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

	GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA								
	INDEPORTES CUNDINAMARCA								
	PLAN DIARIO DE CLASE								
	ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
	Fecha: 21/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 2.00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**		
	Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**		
	INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTA**		**PERFECCIONA**				
	Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas								
	Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego								
	Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
	VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
	Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn		
	Honestidad	x	Justicia	x	Reconocim	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 N**				
	1. verificar asistencia		llamado a lista			5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**		
	2. explicacion del entrenamiento		objetivos principales			5			
	3. elevar frecuencia cardiaca mediante		Movilidad Articular			5			
	4. calentamiento con el elemento		dominio y flexibilidad			5			
	PARTE CENTRAL-PARTE 1								
	ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**			
			Capacidad	**Manifestaciòn**					
	1. polichilenas		Fuerza	Maxima	x	15	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**		
	2.			Explosiva	x				
	3. trote sin y con balon, por tiempo y		Resistencia	Aerobica		15			
	4.			Anaerobic	x				
	5.		Velocidad	Maxima					
	6. rodfillas al pectoral y velocidad			Desplazamiento					
	7-			Reacciòn	x	10			
	8. skiping lateral		Flexibilidad	Estatica					
	8.			Dinamica	x	15			
	ACTIVIDADES		**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**		
	1. cabeceo y velocidad a 7 metros de		Acoplamiento		**x**	10			
	2. pase con borde interno y recepcion		Ritmo		x	10			
	3. conduccion de balon de espaldas		Equilibrio		x	20			
	4.		Orientación						
	5.		Diferenciación						
	6. por parejas un compañero se sienta		Reacción		x	15			
	7.		Adaptación						
	8.		Patrones Basicos de						
	PARTE CENTRAL-PARTE 2								
	ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
	1. ftubol correctivo		**x**			**25**			
	2. futbol libre		**x**	**x**		**25**			
	3.								
	4.								
	PARTE FINAL								
	ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**		
	1.Estiramiento		X	5	volver a la calma				
	2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	5	socializamos en tema				
	3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	5	se realiza una				
	4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	5	practicar los ejercicios				
	FIRMA FORMADOR: BRANDON								

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

Fecha: 23/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 2.00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan David Martinez Niño				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÒN	**X**	**FUNDAMENTA**			**PERFECCIONA**	
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocim	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. verificar asistencia	llamado a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca mediante	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. polichilenas	Fuerza	Maxima	x	15	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2.		Explosiva	x		
3. trote sin y con balon, por tiempo y	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobic	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. rodfillas al pectoral y velocidad		Desplazamiento			
7-		Reacciòn	x	10	
8. skiping lateral	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. cabeceo y velocidad a 7 metros de	Acoplamiento	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON
2. pase con borde interno y recepcion	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon de espaldas	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se sienta	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. ftubol correctivo	x		25	MATERIALES Y RECURSO
2. futbol libre	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

1	GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA								
2	INDEPORTES CUNDINAMARCA								
3	PLAN DIARIO DE CLASE								
4									
5	ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
6	Fecha: 26/10/2021	#####	Lugar: polideportivo	Municipio: NOCAIMA		Hora: 2.00 pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 4	
7	Nombre del Formador: BRANDON					N° de deportistas: 20		Edades: 6 a 8	
8	INICIACIÒN	X	FUNDAMENTA				PERFECCIONA		
9	Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas								
10	Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego								
11	Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
12	VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
13	Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn		
14	Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
15	Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	x	
16	DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
17	PARTE INICIAL								
18	ACTIVIDADES				Tiempo 20 M				
19	1. verificar asistencia		llamado a lista			5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA		
20	2. explicacion del		objetivos principales			5			
21	3. elevar frecuencia		Movilidad Articular			5			
22	4. calentamiento con el		dominio y flexibilidad			5			
23	PARTE CENTRAL-PARTE 1								
24	ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN			
25			Capacidad	Manifestaciòn					
26	1.		Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS		
27	2. abdomen			Explosiva	x	10			
28	3. coordinacion por		Resistencia	Aerobica					
29	4.			Anaerobic	x	15			
30	5.		Velocidad	Maxima					
31	6. reaccion boca abajo			Desplazamiento					
32	7- talonea y velocidad			Reacciòn	x	10			
33	8.		Flexibilidad	Estatica					
34	8.			Dinamica	x				
35	ACTIVIDADES		Capacidades			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON		
36	1. dominio de balon con la		Acoplamiento		x	10			
37	2. pase con empeine y		Ritmo		x	10			
38	3. conduccion de balon la		Equilibrio		x	20			
39	4.		Orientación						
40	5.		Diferenciación						
41	6. por parejas un		Reacción		x	15			
42	7.		Adaptación						
43	8.		Patrones Basicos de						
44	PARTE CENTRAL-PARTE 2								
45	ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
46	1. enfrentamientos 1 contra		x			25			
47	2. futbol		x	x		25			
48	3.								
49	4.								
50	PARTE FINAL								
51	ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
52	1.Estiramiento		X	5	volver a la calma				
53	2.Retroalimentaciòn de la clase		X	5	socializamos en tema				
54	3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	5	se realiza una				
55	4. Tareas en casa y		X	5	practicar los ejercicios				
56									
57	FIRMA FORMADOR:								
58									

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

Fecha: 28/10/2021 #####	Lugar: polideportivo	Municipio: NOCAIMA	Hora: 2.00 pm	N° de sesión: 11		N° de semana: 4
Nombre del Formador: BRANDON			N° de deportistas: 20			Edades: 6 a 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTA		PERFECCIONA		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2. abdomen		Explosiva	x	10	
3. coordinacion por	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobic	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento			
7- talonea y velocidad		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. dominio de balon con la	Acoplamiento	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON
2. pase con empeine y	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon la	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. enfrentamientos 1 contra	x		25	MATERIALES Y RECURSO
2. futbol	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5	socializamos en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 30/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 2.00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTA**			**PERFECCIONA**		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas							
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca mediante	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima	x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**
2. abdomen		Explosiva	x	10	
3. coordinacion por estaciones	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobic	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento			
7- talonea y velocidad		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. dominio de balon con la pierna no	Acoplamiento	x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
2. pase con empeine y recepcion con	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon la planta del	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se sienta	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. enfrentamientos 1 contra 1	x		25	**MATERIALES Y RECURSO**
2. futbol	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

PLANEACION DIARIA FUNDAMENTACION

	GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
	INDEPORTES CUNDINAMARCA							
	PLAN DIARIO DE CLASE							
	ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
	Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO			N° de deportistas: 20		Edades: 9 a 12 años		
	INICIACIÓN		FUNDAMENTAC	x	PERFECCIONA			
	Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas							
	Objetivo Especifico: ampliar el conocimitno en accion real de juego							
	Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
	VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
	Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
	Honestidad		Justicia	x	Reconocim	x	Autodaminio	x
	Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	
	DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
	PARTE INICIAL							
	ACTIVIDADES				Tiempo 20 M			
	1. verificar asistencia		llamada a lista			5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA	
	2. explicacion del entrenamiento		objetivos principales			5		
	3. elevar frecuencia cardiaca		Movilidad Articular			5		
	4. calentamiento con el elemento		dominio y flexibilidad			5		
	PARTE CENTRAL-PARTE 1							
	ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN		
			Capacidad	Manifestaciòn				
	1. talones		Fuerza	Maxima	x	15		
	2. rentadillas con el propio peso			Explosiva	x	5		
	3. trote sin y con balon, par		Resistencia	Aerobica		15	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS	
	4.			Anaerobica	x			
	5.		Velocidad	Maxima				
	6. reaccion hacia abajo			Desplazamiento				
	7-			Reacciòn	x	10		
	8. skiping frontal		Flexibilidad	Estatica				
	8.			Dinamica	x	15		
	ACTIVIDADES		Capacidades			Tiempo		
	1. cabeceo y velocidad a 7 metros		Acoplamiento		x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON	
	2. pase con barda interna y		Ritmo		x	10		
	3. conduccion de balon de		Equilibrio		x	20		
	4.		Orientación					
	5.		Diferenciación					
	6. por parejas un compañero a		Reacción		x	15		
	7.		Adaptación					
	8.		Patrones Basicos de					
	PARTE CENTRAL-PARTE 2							
	ACTIVIDADES		Tècnica	Tactica		Tiempo		
	1. pase con barda interna y		x			25	MATERIALES Y RECURSO	
	2. futbol correctivo		x	x		25		
	3.							
	4.							
	PARTE FINAL							
	ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad			
	1.Estiramiento		x	5	volver a la calma estiramiento		MATERIALES Y RECURSO	
	2.Retroalimentaciòn de la clase valorar		x	5	socializamar en toma			
	3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	5	se realiza una			
	4. Tareas en casa y recomendaciones		x	5	practicar los ejercicios			
	FIRMA FORMADOR: BRANDON							

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/10/2021	1/10/2021	Lugar: polideportivo	Municipio: NOCAIMA	Hora: 4. 00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				N° de deportistas: 20		Edades: 9 a 12
INICIACIÒN		FUNDAMENTAC	x	PERFECCIONA		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Jurticia	x	Reconocim	x	Autoadminia	
Trabajo en equipo		Cumplimionto	X	Juega Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del entrenamiento	objetivar principalos		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. pulichilenar	-	Maxima	x	15	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. pulichilenar	Fuerza	Maxima	x	15	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2.		Explariva	x		
3. trote sin y con balon, por tiempo y	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion hacia abajo		Desplazamiento			
7-		Reaccion	x	10	
8. skiping frontal	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x	15	
ACTIVIDADES	Capacidades			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON
1. cabeceo y velocidad a 7 metros de	Acoplamiento		x	10	
2. pase con barde interno y recepcion	Ritmo		x	10	
3. conduccion de balon de espaldas con	Equilibrio		x	20	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. por parejas un compañero se sienta a	Reacción		x	15	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. espacio reducido 4 contra 4 y un	x		25	MATERIALES Y RECURSO
2. futbol	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamar en toma	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON PIÑATES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTAC**	x	**PERFECCIONA**			
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas							
Objetivo Especifico: ampliar el conocieminto en accion real de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocim	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**		**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	
2. explicacion del entrenamiento	objetivar principalor		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento	dominio y flexibilidad		5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. pulichilenar	Fuerza	Maxima	x	15
2.		Explariva	x	
3. trote rin y con balon, por tiempo	Resistencia	Aerobica		15
4.		Anaerobica	x	
5.	Velocidad	Maxima		
6. rodfillar al pectoral y velocidad		Desplazamiento		
7-		Reacciòn	x	10
8. skiping lateral	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	x	15
ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**
1. cabecas y velocidad a 7 metros de	Acoplamiento		x	10
2. pase con borde interno y	Ritmo		x	10
3. conduccion de balon de espaldas	Equilibrio		x	20
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se	Reacción		x	15
7.	Adaptación			
8.	Patronar Baricar de			
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnica**	**Tactica**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ftubal correctiva	x		25	
2. futbal libre	x	x	25	
3.				
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Ertiramiento	x	5	volver a la calma ertiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar	x	5	racializamar en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	se realiza una	
4. Tarear en casa y recomendaciones generales	x	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2021	1/10/2021	Lugar: polideportivo	Municipio: NOCAIMA	Hora: 4.00 pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				N° de deportistas: 20		Edades: 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTAC	X	PERFECCIONA		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Jurticia	x	Reconocim	x	Autodaminia	
Trabajo en equipo		Cumplimionta	X	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del entrenamiento	objetivar principalos		5	
3. elevar frecuencia cardiaca mediante	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	daminio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. pulichilenar	_	Maxima	x	15	
1. pulichilenar	Fuerza	Maxima	x	15	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2.		Explariva	x		
3. trote sin y con balon, por tiempo y	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento			
7-		Reacciòn	x	10	
8. skiping frontal	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x	15	
ACTIVIDADES	Capacidades			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON
1. cabeceo y velocidad a 7 metros de	Acoplamiento		x	10	
2. pase con borde interno y recepcion con	Ritmo		x	10	
3. conduccion de balon de espaldas con la	Equilibrio		x	20	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. por parejas un compañero se orienta a 3	Reacción		x	15	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. organizacion reducida 4 contra 4 y un	x		25	MATERIALES Y RECURSO
2. futbol	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar	X	5	socializamar en toma	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON PIÑATES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTAC**	x	**PERFECCIONA**			
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas							
Objetivo Especifico: ampliar el conocimiitno en accion real de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocim	x	Autoadminia	
Trabaja en equipo		Cumplimiento	x	Juega Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE IMICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
1. verificar orientacio	llamado a lista		5	
2. explicacion del	objetivar principales		5	
3. elever frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. pulichilenar	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explariva	x		
3. trote rin y con balon, par	Resirtencia	Aerobica		15	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento			
7-		Reacciòn	x	10	
8. skiping frontal	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. cabeceo y velocidad a 7	Acoplamiento	x	10	
2. pase con borde interno y	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon de	Equilibrio	x	20	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnica**	**Tactica**	**Tiempo**	
1. espacio reducido 4 contra 4 y	x		25	
2. futbol	x	x	25	**MATERIALES Y RECURSO**
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	volver a la calma estiramiento	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar	x	5	socializamos en toma	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	se realiza una	
4. Tarea en casa y recomendaciones	x	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO	N° de deportistas: 20	Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTAC	x	PERFECCIONA	

Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: ampliar el conocimitno en accion real de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocim	x	Autodaminio	x
Trabaja en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamada a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del	objetivar principalos		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN
	Capacidad	Manifestaciòn		
1. pulichilenar	Fuerza	Maxima	x	15

1. pulichilenar	Fuerza	Maxima	x	15	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2.		Explariva	x		
3. trote sin y con balon, par	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. rudfillar el pectoral y velocidad		Desplazamiento			
7-		Reacciòn	x	10	
8. skiping lateral	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. cabeceo y velocidad a 7	Acoplamiento	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON
2. pase con borde interno y	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon de	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejar un compañero	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patronar Baricar de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. ftubal correctivo	x		25	MATERIALES Y RECURSO
2. futbal libre	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	volver a la calma estiramiento	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar	x	5	socializamar en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	se realiza una	
4. Tomar en cuenta y recomendaciones	x	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

1	GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA									
2	INDEPORTES CUNDINAMARCA									
3										
4	ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
5	ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
6	Fecha: 19/10/2021	1/10/2021	Lugar: polideportivo	Municipio: NOCAIMA	Hora: 4.00 pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3			
7	Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				N° de deportistas: 20		Edades: 9 a			
8	INICIACIÓN			FUNDAMENTAC	x	PERFECCIONA				
9	Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas									
10	Objetivo Especifico: ampliar el conocimitno en accion real de juego									
11	Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
12	VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
13	Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn			
14	Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
15	Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x		
16	DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
17	PARTE INICIAL									
18	ACTIVIDADES				Tiempo 20 M					
19	1. verificar asistencia		Llamada a lista		5		MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA			
20	2. explicacion del entrenamiento		objetivos principales		5					
21	3. elevar frecuencia cardiaca mediante		Movilidad Articular		5					
22	4. calentamiento con el elemento principal Balon.		dominio y flexibilidad		5					
23	PARTE CENTRAL-PARTE 1									
24	ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN					
25			Capacidad	Manifestaciòn						
26	1.		-	Maxima	x	10				
25			Capacidad	Manifestaciòn			MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS			
26	1.		Fuerza	Maxima	x	10				
27	2. abdumen			Explosiva	x	10				
28	3. coordinacion por estaciones		Resistencia	Aerobica						
29	4.			Anaerobica	x	15				
30	5.		Velocidad	Maxima						
31	6. reaccion hacia abajo			Desplazamiento						
32	7- talanea y velocidad			Reacciòn	x	10				
33	8.		Flexibilidad	Estatica						
34	8.			Dinamica	x					
35	ACTIVIDADES		Capacidades			Tiempo				
36	1. dominio de balon con la pierna su abil		Acoplamiento		x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON			
37	2. pase con empeine y recepcion con		Ritmo		x	10				
38	3. conduccion de balon la planta del pie		Equilibrio		x	20				
39	4.		Orientación							
40	5.		Diferenciación							
41	6. por parejas un compañero se ziente a		Reacción		x	15				
42	7.		Adaptación							
43	8.		Patrones Basicos de							
44	PARTE CENTRAL-PARTE 2									
45	ACTIVIDADES		Tècnica	Tactica		Tiempo				
46	1. enfrentamientos 1 contra 1		x			25	MATERIALES Y RECURSO			
47	2. futbol		x	x		25				
48	3.									
49	4.									
50	PARTE FINAL									
51	ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
52	1.Estiramiento		x	5	volver a la calma					
53	2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	5	socializamos en toma					
54	3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5	se realiza una					
55	4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	5	practicar los ejercicios					
56										
57	FIRMA FORMADOR: BRANDON PIÑATES									
58										
59										

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2021	1/10/2021	Lugar: polideportivo	Municipio: MOCAIMA	Hora: 4.00 pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				N° de deportistas: 20		Edades: 9 a
INICIACIÓN		FUNDAMENTAC	X	PERFECCIONA		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del entrenamiento	objetivar principalor		5	
3. elever frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	_	Maxima	x	10	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2. abdomen		Explariva	x	10	
3. coordinacion por artecionar	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion hacia abajo		Desplazamiento			
7- talones y velocidad		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. dominio de balon con la pierna an	Acoplamiento	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON
2. pase con empeine y recepcion con	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon la planta del	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejar un compañero se ziente	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patronar Baricar de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. enfrentamientar 1 contra 1	x		25	MATERIALES Y RECURSO
2. futbal	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar	X	5	socializamar en toma	
3.Retroalimentaciòn de ejerciciar propuestar	X	5	se realiza una	
4. Tarear en casa y recomendacionar generales	X	5	practicar las ejerciciar	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

1	GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA								
2	INDEPORTES CUNDINAMARCA								
3									
4	PLAN DIARIO DE CLASE								
5	ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
6	Fecha: 23/10/2021	1/10/2021	Lugar: polideportivo	Municipio: NOCAIMA	Hora: 4.00 pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 3		
7	Nombre del Formador: Juan David Martinez Niño				N° de deportistas: 20		Edades: 9 a		
8	INICIACIÓN			FUNDAMENTAC	x	PERFECCIONA			
9	Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas								
10	Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego								
11	Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
12	VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
13	Rerpeto	x	Convivencia	x	Autadircipl ina	x	Participaciòn		
14	Honestidad		Jurticia		Reconocimiento		Autadaminio		
15	Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x	
16	DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
17	PARTE INICIAL								
18	ACTIVIDADES				Tiempo 20 M		MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA		
19	1. verificar asistencia		llamado a lista		5				
20	2. explicacion del entrenamiento		objetivos principales		5				
21	3. elevar frecuencia cardiaca		Movilidad Articular		5				
22	4. calentamiento con el elemento principal Balon.		dominio y flexibilidad		5				
23	PARTE CENTRAL-PARTE 1								
24	ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN				
25			Capacidad	Manifestaciòn					
26	1.		-	Maxima	x	10			
25			Capacidad	Manifestaciòn			MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS		
26	1.		Fuerza	Maxima	x	10			
27	2. abdumen			Explariva	x	10			
28	3. coordinacion por estaciones		Resistencia	Aerobica					
29	4.			Anaerobica	x	15			
30	5.		Velocidad	Maxima					
31	6. reaccion hacia abajo			Desplazamiento					
32	7- talones y velocidad			Reacciòn	x	10			
33	8.		Flexibilidad	Estatica					
34	8.			Dinamica	x				
35	ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON		
36	1. dominio de balon con la pierna an		Acoplamiento		x	10			
37	2. pase con empeine y recepcion con		Ritmo		x	10			
38	3. conduccion de balon la planta del		Equilibrio		x	20			
39	4.		Orientación						
40	5.		Diferenciación						
41	6. por parejas un compañero se oriente		Reacción		x	15			
42	7.		Adaptación						
43	8.		Patrones Basicos de						
44	PARTE CENTRAL-PARTE 2								
45	ACTIVIDADES		Tècnica	Tactica		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
46	1. enfrentamientos 1 contra 1		x			25			
47	2. futbol		x	x		25			
48	3.								
49	4.								
50	PARTE FINAL								
51	ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
52	1.Estiramiento		x	5	volver a la calma				
53	2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	5	socializamos en toma				
54	3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5	se realiza una				
55	4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	5	practicar los ejercicios				
56									
57	FIRMA FORMADOR: BRANDON								
58									

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/10/2021 **26/10/2021**	**Lugar:** polideportivo	**Municipio:** NOCAIMA	**Hora:** 4.00 pm	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9 a 12
INICIACIÒN	X	**FUNDAMENTAC**		**PERFECCIONA**	
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas					
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca mediante	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2. abdumen		Explosiva	x	10	
3. coordinacion por estaciones y acelerar	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion hacia abajo		Desplazamiento			
7- talones y velocidad		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	Capacidades			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON
1. dominio de balon con la pierna no abil	Acoplamiento		x	10	
2. pase con empeine y recepcion con	Ritmo		x	10	
3. conduccion de balon la planta del pie	Equilibrio		x	20	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. por parejas un compañero se sienta a 3	Reacción		x	15	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. enfrentamientos 1 contra 1	x		25	
2. futbol	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en toma	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios	

FIRMA FORMADOR: BRANDON PIÑATES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2021	1/10/2021	Lugar: polideportivo	Municipio: NOCAIMA	Hora: 4. 00 pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				N° de deportistas: 20		Edades: 9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTAC	x	PERFECCIONA		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autadiscipl ina	x	Participaciòn	
Honortidad		Jurticia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabaja en equipo	x	Cumplimiento	x	Juega Limpia	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamada a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del entrenamiento	objetivar principalos		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	_	Maxima	x	10	
1.	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2. abdumen		Explariva	x	10	
3. coordinacion por estacionar	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion hacia abajo		Desplazamiento			
7- talanca y velocidad		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. dominio de balon con la pierna su	Acoplamiento	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON
2. pase con empeine y recepcion con	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon la planta del	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejar un compañero se ziente	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patranar Baricar de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. enfrentamiento 1 contra 1	x		25	MATERIALES Y RECURSO
2. futbol	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Ertiramiento	x	5	volver a la calma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar	x	5	socializamar en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejerciciar propuestar	x	5	se realiza una	
4. Tarear en casa y recomendacionar generalar	x	5	practicar lar ejerciciar	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 4.00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTAC**	x	**PERFECCIONA**		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.		Maxima	x	10	
1.	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS
2. abdumen		Explariva	x	10	
3. coordinacion por estaciones	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion hacia abajo		Desplazamiento			
7- talones y velocidad		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. dominio de balon con la pierna an	Acoplamiento	x	10	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON
2. pase con empeine y recepcion con	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon la planta del	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejar un compañero se ziente	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patronar Baricar de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. enfrentamientos 1 contra 1	x		25	MATERIALES Y RECURSO
2. futbol	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	volver a la calma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	socializamos en tema	
3.Retroalimentaciòn de ejerciciar propuestas	x	5	se realiza una	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales	x	5	practicar los ejerciciar	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

PLANEACION DIARIA PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha: 05/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 6.00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTAC**		**PERFECCIONA**	X		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas							
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia	x	Reconocii	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**	
1. verificar asistencia		llamado a lista			5		
2. esplicacion del entrenamiento		objetivos principales			5		
3. elevar frecuencia cardiaca		Movilidad Articular			5		
4. calentamiento con el elemento principal Balon.		dominio y flexibilidad			5		

4.		Flexibilidad	Anaerobica	x		**RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**	
5.		Velocidad	Maxima				
6. reaccion boca abajo			Desplazamiento				
7-			Reacciòn	x	10		
8. skiping frontal		Flexibilidad	Estatica				
8.			Dinamica	x	15		
ACTIVIDADES		**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**	
1. cabeceo y velocidad a 7 metros		Acoplamiento		x	10		
2. pase con borde interno y		Ritmo		x	10		
3. conduccion de balon de espaldas		Equilibrio		x	20		
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. por parejas un compañero se		Reacción		x	15		
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1. pase con borde interno y control		x			**25**		
2. futbol coorrectivo		x	x		**25**		
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		X	5	volver a la calma			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	5	socializamos en			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	5	se realiza una			
4. Tareas en casa y recomendaciones		X	5	practicar los			
FIRMA FORMADOR: BRANDON							

L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 6.00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X	
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Específico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento	dominio y flexibilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	
6. reaccion boca abajo	Velocidad	Desplazamiento		
7-		Reacciòn	x	10
8. skiping frontal	Flexibilidad	Estatica		
8.		Dinamica	x	15

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. cabeceo y velocidad a 7 metros	Acoplamiento	x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
2. pase con borde interno y	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon de espaldas	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. pase con borde interno y control	x		25	**MATERIALES Y RECURSO**
2. futbol coorrectivo	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	5	practicar los	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

INDEPORTES CUNDINAMARCA								
PLAN DIARIO DE CLASE								
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha: 09/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**		**Hora: 6.00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO					**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 17años**	
INICIACIÒN		**FUNDAMENTAC**			**PERFECCIONA**	X		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas								
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn		
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	x	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**		
1. verificar asistencia		llamado a lista			5			
2. esplicacion del entrenamiento		objetivos principales			5			
3. elevar frecuencia cardiaca		Movilidad Articular			5			
4. calentamiento con el elemento		dominio y flexibilidad			5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
5.	Velocidad	Maxima				**HUMANO, AROS**		
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento						
7- rodillas al pecho y velocidad al sonido de la voz		Reacciòn	x		10			
8.	Flexibilidad	Estatica						
8.		Dinamica	x					
ACTIVIDADES	**Capacidades**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**		
1. cabeceo y velocidad a 7 metros	Acoplamiento		x		10			
2. pase con borde interno y	Ritmo		x		10			
3. conduccion de balon la planta	Equilibrio		x		20			
4.	Orientación							
5.	Diferenciación							
6. por parejas un compañero se	Reacción		x		15			
7.	Adaptación							
8.	Patrones Basicos de							
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1. por parejas se realiza la pared	x				25			
2. futbol	x		x		25			
3.								
4.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**		**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento	X	5		volver a la calma estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5		socializamos en				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5		se realiza una				
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	5		practicar los				
FIRMA FORMADOR: BRANDON								

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 6.00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTAC**			**PERFECCIONA**	X
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	dominio y flexibilidad		5	

AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ
4.			ia	Anaerobica	x		**RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**		
5.			Velocidad	Maxima					
6. reaccion boca abajo				Desplazamiento					
7-				Reacciòn	x	10			
8. skiping frontal			Flexibilidad	Estatica					
8.				Dinamica	x	15			
ACTIVIDADES			**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**		
1. cabeceo y velocidad a 7 metros de			Acoplamiento		x	10			
2. pase con borde interno y			Ritmo		x	10			
3. conduccion de balon de espaldas			Equilibrio		x	20			
4.			Orientación						
5.			Diferenciación						
6. por parejas un compañero se			Reacción		x	15			
7.			Adaptación						
8.			Patrones Basicos de						
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES			**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1. pase con borde interno y control			x			25			
2. futbol coorrectivo			x	x		25			
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento			X	5	volver a la calma				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			X	5	socializamos en				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			X	5	se realiza una				
4. Tareas en casa y recomendaciones			X	5	practicar los				
FIRMA FORMADOR: BRANDON									

1	INDEPORTES CUNDINAMARCA						
2							
3	PLAN DIARIO DE CLASE						
4	ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
5	Fecha: 14/10/2021	1/10/2021	Lugar: polideportivo	Municipio: NOCAIMA	Hora: 6.00 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
6	Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES CASTIBLANCO				N° de deportistas: 20		Edades: 13 a 17 años
7	INICIACIÒN		FUNDAMENTAC		PERFECCIONA	X	
8	Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
9	Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
10	Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
11	VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
12	Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	x
13	Honestidad	x	Justicia	x	Reconocii	x	Autodominio
14	Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	x
15	DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE						
16	PARTE INICIAL						
17	ACTIVIDADES			Tiempo 20 M		MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA	
18	1. verificar asistencia	llamado a lista		5			
19	2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5			
20	3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5			
21	4. calentamiento con el elemento	dominio y flexibilidad		5			
22	PARTE CENTRAL-PARTE 1						

Hoja1

Listo

	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB
29	5.			Velocidad	Maxima			HUMANO, AROS		
30	6. reaccion boca abajo				Desplazamiento					
31	7-				Reacciòn	x	10			
32	8. skiping frontal			Flexibilidad	Estatica					
33	8.				Dinamica	x	15			
34	ACTIVIDADES			Capacidades			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON		
35	1. cabeceo y velocidad a 7 metros			Acoplamiento		x	10			
36	2. pase con borde interno y			Ritmo		x	10			
37	3. conduccion de balon de			Equilibrio		x	20			
38	4.			Orientación						
39	5.			Diferenciación						
40	6. por parejas un compañero se			Reacción		x	15			
41	7.			Adaptación						
42	8.			Patrones Basicos de						
43	PARTE CENTRAL-PARTE 2									
44	ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
45	1. espacio reducido 4 contra 4 y un			x			25			
46	2. futbol			x	x		25			
47	3.									
48	4.									
49	PARTE FINAL									
50	ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
51	1.Estiramiento			X	5	volver a la calma estiramiento				
52	2.Retroalimentaciòn de la clase valores			X	5	socializamos en				
53	3.Retroalimentaciòn de ejercicios			X	5	se realiza una				
54	4. Tareas en casa y recomendaciones			X	5	practicar los				
55										
56	FIRMA FORMADOR: BRANDON									
57										
58										

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/10/2021 1/10/2021	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 6.00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTAC**		**PERFECCIONA**	X
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas					
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Conviven cia		Autodisci plina	x	Participac iòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconoci	x	Autodomi nio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimi ento	X	Juego Limpio	x	Recompe nsa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	dominio y flexibilidad		5	

4.	ia	Anaerobi ca	x		**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**
5.	Velocidad	Maxima			
6. rodfillas al pectoral y velocidad		Desplaza miento			
7-		Reacciòn	x	10	
8. skiping lateral	Flexibilida d	Estatica			
8.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. cabeceo y velocidad a 7 metros	Acoplamiento	x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
2. pase con borde interno y	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon de	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. ftubol correctivo	x		25	**MATERIALES Y RECURSO**
2. futbol libre	x	x	25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	5	practicar los	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha: 19/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 6.00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTAC**		**PERFECCIONA**	X		
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas							
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 M**			
1. verificar asistencia		llamado a lista		5		**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**	
2. explicacion del entrenamiento		objetivos principales		5			
3. elevar frecuencia cardiaca		Movilidad Articular		5			
4. calentamiento con el elemento principal Balon.		dominio y flexibilidad		5			

Hoja1

4.		Resistencia	Anaerobica	x	15	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**	
5.		Velocidad	Maxima				
6. reaccion boca abajo			Desplazamiento				
7- talonea y velocidad			Reacciòn	x	10		
8.		Flexibilidad	Estatica				
8.			Dinamica	x			
ACTIVIDADES		**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**	
1. dominio de balon con la pierna no		Acoplamiento		x	10		
2. pase con empeine y recepcion		Ritmo		x	10		
3. conduccion de balon la planta del		Equilibrio		x	20		
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. por parejas un compañero se		Reacción		x	15		
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1. enfrentamientos 1 contra 1		x			25		
2. futbol		x	x		25		
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		X	5	volver a la calma			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	5	socializamos en			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	5	se realiza una			
4. Tareas en casa y recomendaciones		X	5	practicar los			
FIRMA FORMADOR: BRANDON							

Hoja1

BZ	CA	CB	CC	CD	CE	CF	CG	CH	CI

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 6.00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTAC**		**PERFECCIONA**	X	
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. esplicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	dominio y flexibilidad		5	

BZ	CA	CB	CC	CD	CE	CF	CG	CH	CI	CJ

4.	ia	Anaerobica	x	15	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento			
7- talonea y velocidad		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. dominio de balon con la pierna	Acoplamiento	x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
2. pase con empeine y recepcion	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon la planta	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. enfrentamientos 1 contra 1	x		**25**	**MATERIALES Y RECURSO**
2. futbol	x	x	**25**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	5	practicar los	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

CV	CW	CX	CY	CZ	DA	DB	DC	DD	DE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 6.00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTAC**		**PERFECCIONA**	X	
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 N**		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	dominio y flexibilidad		5	

4.	Flexibilidad	Anaerobica	x	15	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**
5.	Velocidad	Maxima			
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento			
7- talonea y velocidad		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. dominio de balon con la pierna	Acoplamiento		x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
2. pase con empeine y recepcion	Ritmo		x	10	
3. conduccion de balon la planta	Equilibrio		x	20	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. por parejas un compañero se	Reacción		x	15	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. enfrentamientos 1 contra 1	x		**25**	**MATERIALES Y RECURSO**
2. futbol	x	x	**25**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	5	practicar los	

FIRMA FORMADOR: BRANDON

DG	DH	DI	DJ	DK	DL	DM	DN	DO	DP

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 6.00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTAC**		**PERFECCIONA**	X	
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		
1. verificar asistencia	llamado a lista		5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. explicacion del entrenamiento	objetivos principales		5	
3. elevar frecuencia cardiaca	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento con el elemento principal Balon.	dominio y flexibilidad		5	

5.	Velocidad	Maxima			**HUMANO, AROS**
6. reaccion boca abajo		Desplazamiento			
7- talonea y velocidad		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. dominio de balon con la pierna	Acoplamiento	x	10	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**
2. pase con empeine y recepcion	Ritmo	x	10	
3. conduccion de balon la planta	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas un compañero se	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

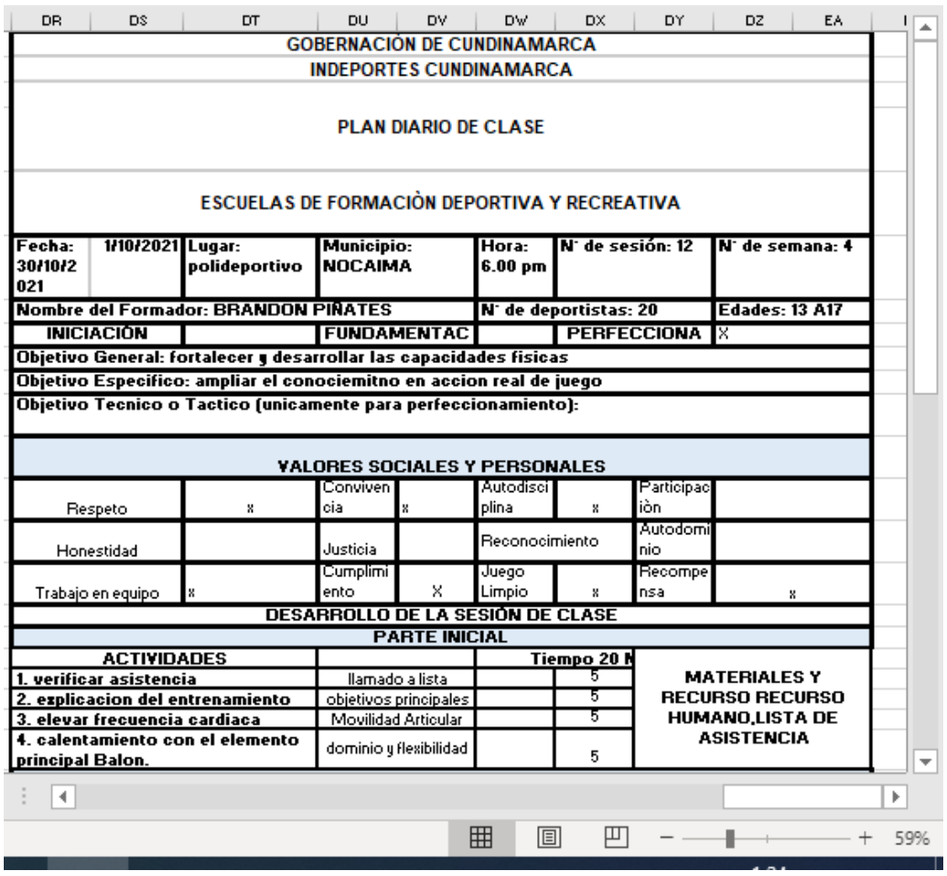
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. enfrentamientos 1 contra 1	x		**25**	**MATERIALES Y RECURSO**
2. futbol	x	x	**25**	
3.				
4.				

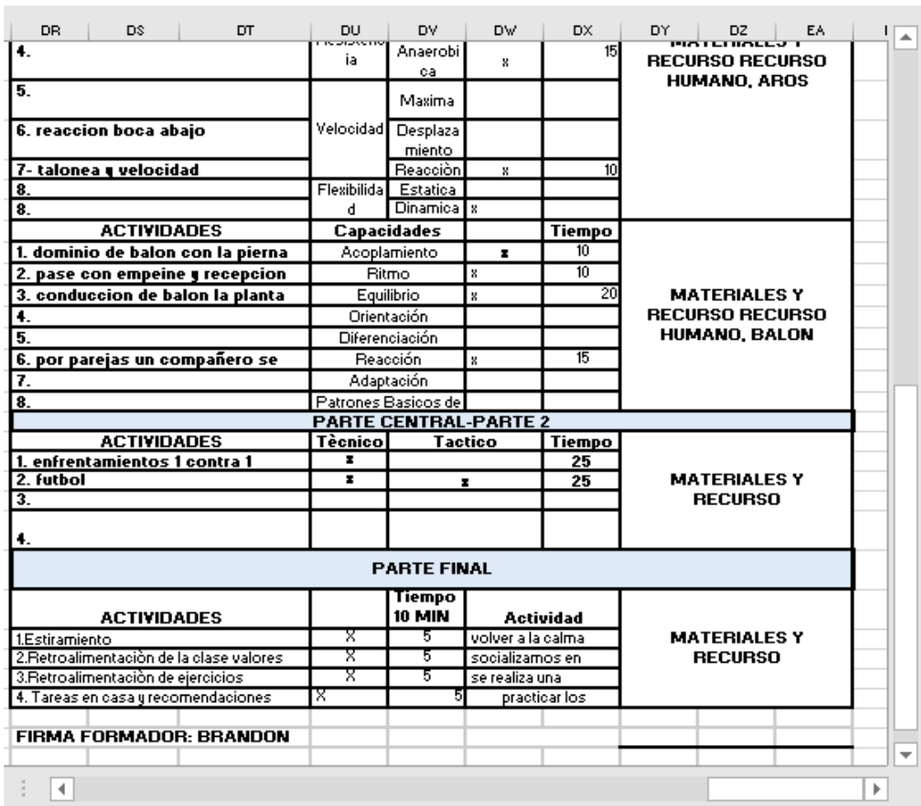
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5	se realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	5	practicar los	

FIRMA FORMADOR: BRANDON



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha: 30/10/2021	**1/10/2021**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: NOCAIMA**		**Hora: 6.00 pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: BRANDON PIÑATES					**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 A17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTAC**				**PERFECCIONA**		X	
Objetivo General: fortalecer y desarrollar las capacidades fisicas									
Objetivo Especifico: ampliar el conociemitno en accion real de juego									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn			
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	x		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 M**					
1. verificar asistencia		llamado a lista			5	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**			
2. esplicacion del entrenamiento		objetivos principales			5				
3. elevar frecuencia cardiaca		Movilidad Articular			5				
4. calentamiento con el elemento principal Balon.		dominio y flexibilidad			5				



4.		Resistencia	Anaerobica	x	15	**RECURSO RECURSO HUMANO, AROS**			
5.		Velocidad	Maxima						
6. reaccion boca abajo			Desplazamiento						
7- talonea y velocidad			Reacciòn	x	10				
8.		Flexibilidad	Estatica						
8.			Dinamica	x					
ACTIVIDADES		**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO, BALON**			
1. dominio de balon con la pierna		Acoplamiento		x	10				
2. pase con empeine y recepcion		Ritmo		x	10				
3. conduccion de balon la planta		Equilibrio		x	20				
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. por parejas un compañero se		Reacción		x	15				
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**			
1. enfrentamientos 1 contra 1		x			25				
2. futbol		x	x		25				
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**			
1.Estiramiento		X	5	volver a la calma					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	5	socializamos en					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	5	se realiza una					
4. Tareas en casa y recomendaciones		X	5	practicar los					
FIRMA FORMADOR: BRANDON									

REFERENTES TEÓRICOS

- https://glosarios.servidor-alicante.com
- https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_38/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_02.pdf
- https://www.efdeportes.com/efd138/edad-y-formacion-deportiva.htm.