REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GUADUAS

EL SECRETARIO DE GOBIERNO Y DESARROLLO SOCIAL (E)
DEL MUNICIPIO GUAGUAS, CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **FABIAN MAURICIO MOGOLLON HERNANDEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.020.813.025** de **Bogotá,** prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL**, durante el período comprendido entre el 1 de diciembre de 2021 al 16 de diciembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los dieciséis (16) días del mes de noviembre de 2021

JUAN SEBASTIAN MARTINEZ HERREÑO
SECRETARIO DE GOBIERNO Y DESARROLLO SOCIAL (E)

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: PUERTO BOGOTA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2: P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION			INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE FUTBOL SIMON VERA	CAMPO DE FUTBOL SIMON VERA			CAMPO DE FUTBOL SIMON VERA			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE FUTBOL SIMON VERA	CAMPO DE FUTBOL SIMON VERA			CAMPO DE FUTBOL SIMON VERA			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENT	PERFECCIONAMIENT			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE FUTBOL SIMON VERA	CAMPO DE FUTBOL SIMON VERA			CAMPO DE FUTBOL SIMON VERA			
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
10 P.M. A 10:30P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: FABIAN MOGOLLON

FIRMA DEL MONITOR: FABIAN MOGOLLON

Activar
Ve a Conf

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	
6 AÑOS	6														6
7 AÑOS	1														1
8 AÑOS															0
9 AÑOS	2														2
10 AÑOS	2														2
11 AÑOS	9														9
12 AÑOS	8	1													9
13 AÑOS															0
14 AÑOS	4	1													5
15 AÑOS	5														5
16 AÑOS	6														6
17 AÑOS	4														4
TOTAL	47	2		0											49

GOBERNACIÓN 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	MIGUEL ANGEL HERNANDEZ ORTIZ	3142165622	0	0		0				0	1		1				0	0		1				1	1		1				1			13	7	6	54%
2	DANIEL SANTIAGO ALVAREZ GARCIA	3117463056	0	0		0				0	0		0				0	0		0				0	0		0				0	0		14	0	14	0%
3	ANDRES FELIPE RADA DELGADO	3142791148	1	1		1				1	0		0				1	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
4	BRANDON BARRIOS CASTRO	3225881251	1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		14	14	0	100%
5	GEINENER DAVID ORTEGA VARGAS	3124375240	0	0		0				1	1		1				0	0		0				0	0		0				0	0		14	3	11	21%
6	DIEGO ANDRES TELLEZ TASCON	3213031314	1	1		1				1	1		0				0	0		0				0	1		1				1	1		14	9	5	64%
7	NIXON SEPULVEDA SANCHEZ	3115786270	1	1		1				0	0		0				0	0		0				1	1		1				1	0		14	7	7	50%
8	ERICK ANDRES VARGAS PALMA	3135940206	1	1		1				0	1		0				1	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
9	BRAYAN STIVEN RUIZ VARGAS	3127842586	0	0		1				1	1		1				0	0		0				1	1		1				1	1		14	9	5	64%
10	DILAN SANTIAGO PAIVA OSPINA	3139512584	1	1		0				0	1		1				0	0		0				0	1		1				1	1		14	8	6	57%
11	KEINNER TOLOSA GRAJALES	3154257805	0	0		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	10	4	71%
12	JHOANN CASTILLO HURTADO	3123884822	1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		14	14	0	100%
13	DERECK ADRIAN VARGAS PALMA	314056287	1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		14	14	0	100%
14	CAMILO SNEIDER OVIDIO MORALES	3153662562	0	0		0				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
15	JUAN DAVID RODRIGUEZ GONZALES	3138521452	1	1		1				1	0		0				1	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
16	DIRSON SMITH ARGUELLO GUZMAN	3222303332	1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		14	14	0	100%
17	DAIRON JOSETH ARGUELLO GUZMAN	3208514432	0	0		0				1	1		1				0	0		0				0	0		0				0	0		14	3	11	21%
18	CRISTIAN CAMILO ROCHA ESCOBAR	3108542033	1	1		1				1	1		0				0	0		0				0	1		1				1	1		14	9	5	64%
19	KOBY SAMUEL TRIANA ACERO	3203904066	1	1		1				0	0		0				0	0		0				1	1		1				1	0		14	7	7	50%
20	JUAN DAVID PINTO ACERO	3145365736	1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		14	14	0	100%
21	ALEXANDER VASQUES	323919006	1	1		1				1	1		0				0	0		0				0	1		1				1	1		14	9	5	64%
22	SAMIR LEONARDO OLAYA SANCHEZ	3140562087	1	1		1				1	0		0				1	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%

NOMBRE DE INTRUCTOR: FABIAN MOGOLLON

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Andres felipe alvares orjuela	319 748 9654	1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1				1	1		14	13	1	93%
2	Juan david acuña alvarez	322 816 4346	1	1		1				0	1		0				0	0		0				1	1		1				1	1		14	9	5	64%
3	jontan david lope duarte	320 249 3214	1	1		0				1	0		0				0	0		0				0	0		0				0	0		14	3	11	21%
4	brayan esteban hernandez va	313 427 0401	1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		14	14	0	100%
5	daniel camilo sanabria	321 220 7472	0	0		0				1	1		0				1	1		1				1	1		1				1	1		14	10	4	71%
6	maria fernanda rodriguez	322 378 2280	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	13	1	93%
7	arley sebastian lopez	321 262 5140	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	13	1	93%
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
	NOMBRE DE INTRUCTOR		FABIAN MOGOLLON																																		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____PERFECCIONAMIENTO_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ELVER CAMILO GARZON RAMIREZ	3155691502			1		1					1		1					1		1		1			1		1		1				10	10	0	100%
2	JOSEPH ANDRES GARZON	3125166992			1		1					1		0					0		1		1			1		1		1				10	8	2	80%
3	RAFAEL ANDRIAN TORRIJO	3213663890			0		0					0		1					1		1		0			1		1		1				10	6	4	60%
4	BRAYAN ANDRES MUÑOZ MOSQUERA	31064188253			1		1					1		1					1		1		1			1		1		1				10	10	0	100%
5	YAN JAIDER BARRERO SALDAÑA	3208639144			1		1					1		1					1		1		1			1		1		1				10	10	0	100%
6	JOEL FELIPE GARAY TORRIJO	3103233282			0		0					1		0					1		0		1			1		1		1				10	6	4	60%
7	PABLO BARRERA	3223918826			1		0					1		0					1		1		0			1		1		0				10	6	4	60%
8	ANDERSON MENDIETA	3219432409			1		0					0		0					0		1		1			1		0		0				10	4	6	40%
9	GEOVER VALENCIA CARDENAS	3133380478			1		0					1		1					1		1		0			1		1		0				10	7	3	70%
10	ALAN CACERES	31442220827			1		0					1		0					1		1		0			1		1		0				10	6	4	60%
11	BRAYAN DAVID OLAYA	3132448634			1		1					1		1					0		1		1			1		1		1				10	9	1	90%
12	ANDRES FELIPE GUZMAN	3143916664			1		1					1		1					1		1		0			1		1		1				10	9	1	90%
13	JUAN SEBASTIAN NUÑEZ	3015727895			1		1					1		1					0		1		1			1		1		1				10	9	1	90%
14	JOHAN SEBASTIAN REYES	3213232506			1		0					1		1					1		0		0			0		1		1				10	6	4	60%
15	ALBERTO BROCHERO	3203188932			1		1					1		1					1		0		0			0		0		0				10	5	5	50%
16	KOBY SAMUEL TRIANA ACERO	3213328851			1		0					0		0					1		0		0			0		1		1				10	4	6	40%
17	JAIDER SALINAS GIRALDO	3224397290			1		1					1		1					0		0		0			0		0		0				10	4	6	40%
18	BRAYAN GUZMAN BARRERA	3212113883			1		1					1		0					0		0		0			1		0		1				10	5	5	50%
19	STIVEN MATEUS	3106447193			1		1					1		1					1		1		1			1		1		1				10	10	0	100%
20	LINCON SALDAÑA ROMERO	3118844102			1		0					1		0					1		1		0			1		1		0				10	6	4	60%
	NOMBRE DE INTRUCTOR		FABIAN MOGOLLON																																		

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	FABIAN MOGOLLON	
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL	
MUNICIPIO	PUERTO BOGOTA	
NIVEL	FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CANCHA SIMON VERA	MES: DICIEMBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



03-12-2021 SESION DE ENTRENAMINTO FISICO POR MEDIO DE CIRCUITOS



03-12-2021 SESION DE ENTRENAMINTO FISICO POR MEDIO DE CIRCUITOS



07-12-2021 SESION DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL TACTICO EN POSESION DE BALON



07-12-2021 SESION DE ENTRENAMIENTO CON TRABAJO CON BALON EN POSESION





10-11-2021 SESION DE ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO FISICO	10-11-2021 SESION DE ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO FISICO
 10-11-2021 SESION DE ENTRENAMIENTO EN CONDUCCION DE BALON	 10-11-2021 SESION DE ENTRENAMIENTO FISICO DE VELOCIDAD Y RESISTECIA
 07-12-2021 SESION DE ENTRENAMIENTO CIRCUITOS DE TRABAJO FIISICO CON LA CATEGORIA DE INICIACION	 07-12-2021 SESION DE ENTRENAMIENTO CIRCUITOS DE TRABAJO FIISICO CON LA CATEGORIA DE INICIACION–SIMON VERA



08-12-2021 JORNDA DE ASEO Y RECOLECCION DE BASURAS EN EL ESENARIO DEPORTIVO



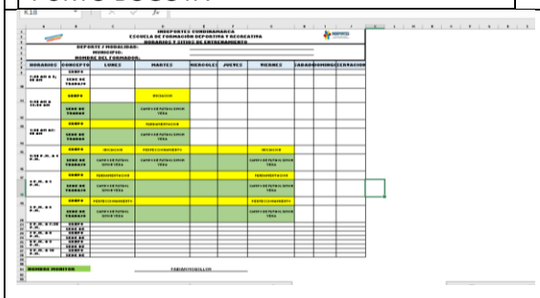
08-12-2021 JORNDA DE ASEO Y RECOLECCION DE BASURAS EN EL ESENARIO DEPORTIVO



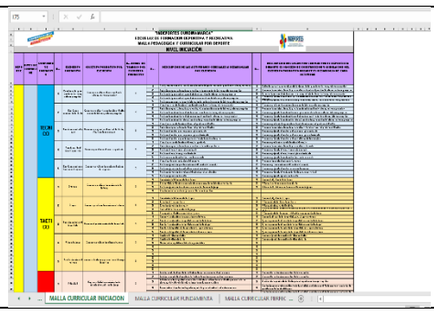
13-12-2021 INTEGRACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DE FUTBOL EN PURTO BOGOTA



11-12-2021 ENCUENTRO DEPORTIVO DE LA CATEGORIA DE INICIACION



21-06-2021 HORARIO Y SITIOS DE TRABAJO

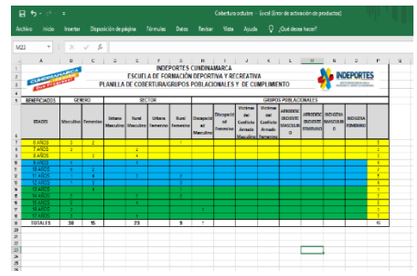


21-06-2021 MALLA CURRICULAR

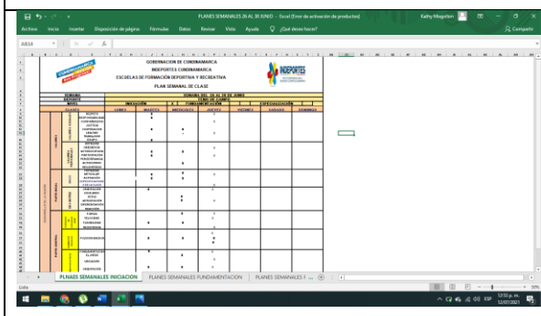
V



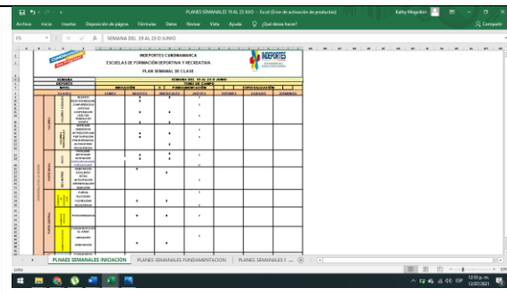
21-04-2021 PLAN PEDAGOGICO



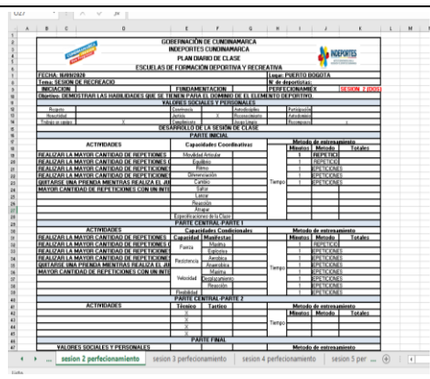
23-08-2021 COBERTURA POBLACIONAL



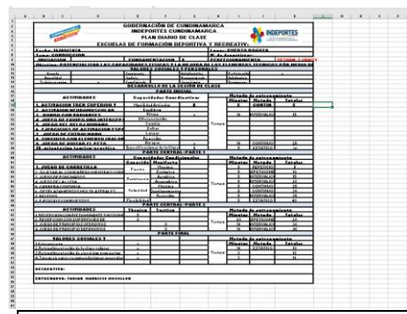
17-06-2021 PLAN SEMANAL



09-08-2021 PLAN SEMANAL



20-08-2021 PLAN SEMANAL FUNDAMENTACION



18-08-2021 PLAN SEMANAL INICIACION



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GUADUAS

Página 1 de 2

EL DIRECTOR OPERATIVO DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE GUADUAS- CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **FABIAN MAURICIO MOGOLLON HERNANDEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.020.813.025** de **Bogotá** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL**, durante el período comprendido entre el 1 de agosto de 2021 al 30 de agosto de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los veintisiete (27) días del mes de agosto de 2021

MIGUEL ANGELO ROJAS SUAREZ
Director Operativo Deporte y Recreación Municipio de Guaduas – Cundinamarca.

27-08-2021 CERTIFICACION POR PARTE DEL MUNICIPIO MUNICIPIO



CONTRATISTA	CARGO	DEPENDE
Fabian mauricio Mogollon Hernández	FORMADOR ESCUELA FUSOL	INSTITUTO DEPARTAMENTAL MUNICIPA PARA LA RECREACION Y EL DEPORTEL
MUNICIPIO	**DEPARTAMENTO**	**FECHA**
GUADUAS	CUNDINAMARCA	21 DE JULIO DE 2021

QUIEN CERTIFICA

MIGUEL ANGELO ROJAS SUAREZ	DIRECTOR DE GUADUAS
NOMBRE	CARGO
	Alcaldía Municipal de Guaduas
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita

Observaciones

21-07-2021 CERTIFICACION DE PERMANENCIA POR PARTE DEL MUNICIPIO

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO EN LA ESCUELA DE FORMACIÒN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS, CORREGIMIENTO PUERTO BOGOTA CUNDINAMARCA EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE FUTBOL.

FABIAN MAURICIO MOGOLLON

INSTRUCTOR

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES
INSTRUCTOR DE ESCUELA DE FORMACION

PUERTO BOGOTA, CUNDINAMARCA
2021

INTRODUCCION

Debido a la poca continuidad que se presenta en el municipio de Puerto salgar, referente a la práctica del deporte, en la disciplina. El **INSTITUTO DE DEPORTES** crea un plan en donde se puedan suplir las necesidades de la población en general, entre ellas los niños, niñas y jóvenes. Las cuales son de vital importancia, puesto que se puede llegar a lograr y consolidar un ámbito saludable y social. Es por eso que se desea implementar las escuelas de formación, en todos municipios de Cundinamarca con el fin de cubrir y dar fin a una serie de necesidades que presentan las poblaciones con los jóvenes.

Damos como claridad que el proceso de Escuelas de Formación Deportivas para nuestros niños,niñas y jovenes de los municipios deben poner en practica una teoría pedagógica bien estructurada que respalde su quehacer de todos los jóvenes que la ponen en practica.Es por eso que debemos definir un concepto del 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

JUSTIFICACION

Construir desde un proceso deportivo, una adecuada formación física y social de la comunidad del Corregimiento de Puerto Bogotá, esto nos lleva a formar 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 será el instrumento fundamental, teniendo como prioridad el desarrollo integral, social. Fortaleciendo la salud, la recreación y la educación en el deportista.

Por esta razón es de gran interés estructurar un programa que tenga continuidad en su planeación e implementación adaptando un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propio en función de la práctica del deporte en cada uno 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 instructores totalmente capacitados los cuales conocen a la perfección el tema o sistema de trabajo con las diversas edades de los deportistas, con la finalidad de explotar al máximo las capacidades básicas de los niños, niñas y jóvenes del municipio por medio de diversas actividades adaptadas a las condiciones de las diferentes poblaciones

OBJETIVOS GENERALES

FOMENTAR LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON EN LA INSTITUCION EDUCATIVA EN EL CORREGIMIENTO DE PUERTO BOGOTA CON LOS NIÑOS DE LA CATEGORIAS DE IMICIACIO FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO, CON MOVITO A LA PARTICIPACION DE LA PRACTIVA DEL DEPORTE Y LOS DIFERENTES ENCUENTROS DEPORTIVOS, EN LA QUE BUSCAMOS DESARROLLAR SUS CAPACIDADES MOTRICES Y DARLE UN FUNDAMENTO AMPLIO PARA UN BUEN DESEMPEÑO EN ESTOS JUEGOS.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- CONVOCAR A LOS NIÑOS DE LA INSTITUCION Y DE LO DISTINTOS SECTORES DEL CORREGIMIENTO CON EL FIN DE INVOLUCRARLOS A LA ESCUELA DE FORMACION
- ESTRUCTUTRAR LA ESCUELA DE FORMACION DE LA INSTITUCION PARA LA PARTICIPACION DEL DEPORTE Y LA RECREACION
- PROVOCAR UN MEJORAMIENTO EN LAS CAPACIDADES MOTRICES Y FUNDAMENTALES EN LOS NIÑOS CON ACTIVIDADES LUDICAS.
- FORMAR ANTE TODO PERSONAS INTEGRALES A SOCIEDAD

- Desarrollar preparaciones teóricas; estos conllevan a motivarlos a medida que se va avanzando y así adquieran conocimientos de la física y el deporte.
- Desarrollar las capacidades físicas y tácticas del futsal; en el futsal debemos aprender a dominar la capacidad mental y táctica dentro y fuera del campo de juego, dominar la capacidad de observación y posición del rival, debemos tener rapidez en la acción de una respuesta o contragolpe hacia el rival, velocidad de desplazamiento en espacio reducido a la hora de entrenamiento o en una competencia. Esto hace que haya un rápido dominio a nivel técnico-táctico de este proceso inicial.
- Adquirí un estado de salud correcto y un buen desarrollo físico. Con esto se logra a la correcta escogencia y dosificación de los ejercicios, teniendo en cuenta el estado físico, preparación, edad y sexo de los jugadores.
- Educar en cuanto a cualidades morales y correctas a nuestros deportistas; tener voluntad, carácter, disciplina y sentido de pertenencia para lograr un alto concepto competitivo.
- Tener a mayor confianza con su elemento de trabajo y dominio sobre el.
- Llevar acabo el entrenamiento físico como lo es la: (resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza-resistencia, fuerza-velocidad, velocidad y flexibilidad).
- Entrenamiento técnico (desplazamientos, pases, definición, defensa).
- Entrenamiento táctico (sistemas de ataque, táctica con el balón, rotación en el área de juego a favor y en contra, marcación, sistemas de defensa).
- Entrenamiento psicológico (disciplina. Cumplimiento, colaboración, esfuerzo, pertenencia, respeto, sacrificio).

MARCO TEORICO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo que lleva como fin contribuir a la formación del niños,niñasy jovenes de todo el Corregimiento de Cundinamarca, utilizando como medio la pasio,disciplina y empeño en el deporte con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva. Es propósito y obligacion de educar y promover futuros deportistas y personas con buena calidad de vida.

Los servicios que prestan los entes deportivos municipales, se deben articular y adjuntar con el sistema deportivo departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de las metas del departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y metas del plan del sector.

INICIACION DEPORTIVA

OBJETIVO: Fundamentar mediante actividades lúdico recreativas el proceso de aprendizajes en los niños del Corregimiento incluyendo la institución educativa departamental puerto Bogotá.

Contenido	Unidad	Tema	subtema
Preparación inicial	Función motriz de base	coordinación	Dinámica general. Especifica. Global. Segmentario.
		equilibrio	Dinámica. Estático. Objetal. Recuperado.
Fundamentación general	Fundamentos ofensivos.	Desplazamiento	Posturas. Carrera frente. Lateralización. Carrera continúa.
		Control de Balón	Recepción. Dominio. Pase: corto y largo
		Balón quieto	Saques de meta. Tiros libre. Tiros de esquina. Saque lateral. Doble jugada
	Fundamentos defensivos.	Postura	Perfilacion. Salto.
		desplazamiento	Carrera de frente. Carrera de espalda. Lateralización. Grupal. Diagonal.
Preparación física	Cualidades motoras	Fuerza	Fuerza explosiva. Dinámica. Resistencia. Autocargas.
		Resistencia.	Aeróbica Anaeróbica.
		Velocidad.	Reacción. Desplazamiento. Gestual.
		Flexibilidad.	Estático. Dinámico. Mixtos.
		Coordinación general.	Dinámica general. Óculo- motora. periférica
Preparación teórica	Reglamento.	Reglas.	Videos. Imágenes. Artículos. Entrenamiento.
Preparación psicológica	Ética y moral.	Auto-control.	Pánico escénico. Relación interpersonal. Disposición mental. Motivación.

FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA

En estas edades o fase de entrenamiento es la más apropiada para el aprendizaje consistente de los elementos básicos del futsal. Los niños reconocen la importancia del aprendizaje y el ejercicio, ven siempre el rendimiento en cada uno de sus entrenamiento.

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, la adaptación de la comunidad y el aprendizaje de actividades. 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.

METODOLOGÍA

Para un óptimo trabajo en escuelas de formación deportiva depende de una acción, metódico 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 mediante el deporte.

Física:

Trabajos de circuitos, repeticiones, trabajos de resistencia (cargas internas y externas). Estiramientos, evaluaciones (pruebas de entrada y controles de evaluación, que se harán cuando el instructor lo crea conveniente).

Técnica:

Trabajos individuales, en parejas, y en conjunto. Ejercicios tipo (específicos para cada fundamento). Evaluaciones (Se harán cuando el instructor lo crea conveniente).

Táctico:

Trabajos individuales y de conjunto (explicaciones, aclaraciones, ajustes, conocimientos de situaciones y esquemas de juego). Evaluación en juegos tácticos individúales, cumplir con lo realizado en cada entrenamiento.

Psicológico:

Todos los anteriores aspectos deben influir positivamente en la parte psicológica. Evaluación de actitud mostrada frente a los entrenamientos, instructores y en los juegos.

ORGANIZACIÓN Y POBLACION PARTICIPANTE

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y jovenes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica del deporte. Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a 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 9 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los deportistas, 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 rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 14 años en deportes de precisión. 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 y de combate.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a jovenes entre 14 y 17 años en deportes de precisión. 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.

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 9 años, entre los cuales se contaran con un promedio de 20 niños.

Para el nivel de Fundamentación las edades oscilatorias serán de 10 a 14 años, en donde se contaran con un aproximado de 20 deportistas entre niños y niñas del municipio.

Por tanto para el nivel e perfeccionamiento, los deportistas contaran con edades entre los 14 y los 17 años, en donde se espera tener una participación mínima de 20 jóvenes.

Método de enseñanza.

Preparación inicial: familiarización con el campo, implementos, balón, compañeros.

Esta iniciación se desarrollara mediante actividades lúdicas-recreativas, grupales e individuales en el campo deportivo con manejo de implementos, en el cual pondrán en práctica sus destrezas para atrapar, arrojar, controlar, reaccionar en conjunto.

Coordinación: se fundamentara por medio de ejercicios específicos y con actividades lúdicas como:

- Movimientos de coordinacion en escalera.
- Movimientos de coordinacion con estacas.
- Movimientos de coordinacion con vallas.
- Movimientos de coordinacion con manejo de balón.
- Movimientos grupales.

Preparación física: se va hacer un acondicionamiento en su estado físico con trabajos de velocidad, resistencia, potencia y reacción. Se evaluaran con test para llevar un seguimiento a su rendimiento físico.

Preparación técnica: se fundamentara con dominio de balón, pases precisos cortos, largos, de profundidad, juegos recreativos, por ejemplo; el juego del redondo, balón mano orientado y especificando un posición de juego

Preparación táctica: se desarrollara con movimientos de transición, con y sin balón. Regates, agilidad con balón, perfilación, anticipación, recepción, posicionamiento en manejo del balón y campo de juego.

Preparación teórica: la preparación teórica la vamos a especificar mediante el entrenamiento, videos sobre su manejo del reglamento dentro del terreno del campo, como sus derechos y prohibiciones. Tanto los entrenadores como los deportistas pueden interactuar llevando artículos o documentales del reglamento o una realimentación enfocada al futbol un espacio antes de realizar su entrenamiento.

MALLA CURRICULAR

INICIACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		TECNICO	1	Enseñanza del pase con borde interno, externo y empeine	Conocer y realizar el pase con borde interno, externo y empeine	4	1	Familiarizarse con el balon y la visualización del gesto tecnico del pase borde interno, externo y empeine	1	Entiende y practica correctamente la ejecución del pase borde interno, externo y empeine
							2	Posición corporal adecuada para realizar el pase con borde interno, externo y empeine	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el gesto del pase borde interno, externo y empeine
							2	Realizar del pase contra la pared pie dominante borde interno, externo y empeine	3	Ejecuta el pase con el pie dominante en la superficie del borde interno, externo y empeine
							4	Realizar del pase contra la pared pie no dominante borde interno, externo y empeine	4	Reconoce y ejecuta el pase con el pie no dominante en la superficie del borde interno, externo y empeine
							5	Realizar pases contra la pared intercalando los dos pies con borde interno, externo y empeine	5	Reconoce y ejecuta el pase con los dos pies de forma intercalada con borde interno, externo y empeine
			2	Enseñanza conducción del balón	Conocer y realizar la conducción del balón con borde interno, externo y empeine	4	1	Visualizar el gesto tecnico de conducción con borde interno, externo y empeine	1	Reconoce y entiende la conducción con borde interno, externo y empeine
							2	Posición corporal adecuada para realizar la conducción con borde interno, externo y empeine	2	Reconoce la posicion adecuada para la conducción con borde interno, externo y empeine
							3	Realizar la conducción en el pie dominante con borde interno, externo y empeine	3	Reconoce y ejecuta la conducción con el pie dominante en borde externo, intermo y empeine
							4	Realizar la conducción en el pie no dominante con borde interno, externo y empeine	4	Reconoce y ejecuta la conducció con el pie no dominante en borde externo, interno y empeine
							5	Realizar la conducción intercalando los dos pies con borde interno, externo y empeine	5	Reconoce y ejecuta la conducción intercalando los dos pies con borde interno, externo y empeine
			3	Enseñanza control y pase	Reconocer y ejecutar el control del balón, finalizando con un pase	3	1	Visualizar el gesto tecnico del control y entrega del balón	1	Reconoce y entiende le ejecución del gesto tecnico control y entrega del balón
							2	Posición corporal adecuada el control y entrega del balón	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el gesto de control y entrega del balón
							3	Realizar el control y entrega con el pie dominante	3	Reconoce y ejecuta el control y el pase con el pie dominante
							4	Realizar el control y entrega con el pie no dominante	4	Reconoce y ejecuta el control y el pase con el pie no dominante
							5	Realizar el control y pase de manera intercalada con los dos pies	5	Reconoce y ejecuta el control y el pase alternando los dos pies
			4	Enseñanza de el remate a porteria	Conocer y realiazar el remate a porteria	3	1	Visualizar el gesto tecnico del remate a porteria	1	Reconoce y entiende el gesto tecnico del remate
							2	Posición corporal adecuada para realizar el remate a porteria	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el remate
							3	Realizar el remate con el pie dominante	3	Reconoce y ejecuta el remate con el pie dominate
							4	Realizar el remate con pie no dominate	4	Reconoce y ejecuta el remate con el pie no dominante
							5	Realizar una conducción finalizando en remate	5	Reconoce y ejecuta la conducción finalizada en remate
			5	Enseñanza nociones basicas del arquero	Conocer y realizar las nociones basicas del arquero	3	1	Visualizar los gestos basicos del arquero	1	Reconoce los gestos basicos del arquero
							2	Realizar ejercicios que den nociones del tamaño de la cancha	2	Reconoce y tiene nociones del tamaño de la cancha
							3	Realizar ejercicios de control aereo con las manos	3	Reconoce y ejecuta el control aereo con las manos
							4	Realizar ejercicios de rechazo del balon hacia las laterales	4	Reconoce y ejecuta el rechazo del balón para evadir el gol
							5	Realizar ejercicios de salto	5	Reconoce y ejecuta ejercicios de salto
		TACTICO	1	Defensa	Conocer y realizar las nociones de la defensa	3	1	Conocimiento del concepto de defensa	1	Conoce el objetivo de la defensa
							2	El deportista defiende un cono mientras sus compañeros intentan derribarlo	2	Afianza la defensa con solo un objeto
							3	Realizar ejercicios de defensa a una zona del terreno de juego	3	Afianza de la defensa en la zona del terreno de juego
							4	Desplazamientos reales de juego en el terreno deportivo		
			2	Ataque	Conocer y realizar las nociones de ataque	3	1	Conocimiento del concepto de ataque	1	Conoce el objetivo del ataque
							2	Ejecutar el tiro a porteria	2	Afianzamiento del tiro a la porteria
							3	Ejecutar ejercicios de regate	3	Afianzamiento para eludir al rival
							4	Control del balón en contexto de juego	4	Afainzamiento del control del balón ya sea para realizar un transporte o ejecutar un pase hacia el ataque
							5	Transporte del balón en contexto de juego	5	Afianzamiento del transporte del balón en proyección al ataque
			3	Posicionamiento del deportista	Exponer el posicionamiento del deportista	3	1	Conocer la ubicación si es para ataque o defensa	1	Conoce la ubicación del deportista para ataque o defensa
							2	Enseñar la ubicación al deportista en acción de defensa	2	Ejecuta y conoce la ubicación del deportista en acción de defensa
							3	Enseñar la ubicación al deportista en acción de ataque	3	Ejecuta y conoce la ubicación del deportista en acción de ataque
							4	Enseñar al deportista la transición del ataque a defensa	4	Ejecuta y conoce la transición del deportista de ataque a defensa
							5	Enseñar al deportista la transición de defensa a ataque	5	Ejecuta y conoce la transición del deportista de defensa a ataque
			4	Ritmos de juego	Conocer y realizar los ritmos de juego	3	1	Cambios de ritmo con balón	1	Conoce y ejecuta los cambios de ritmo con balón
							2	Cambios de ritmo sin balón	2	Conoce y ejecuta los cambios de ritmo sin balón
							3	Movimientos repetitivos laterales y orientales	3	
							4		4	
							5		5	
			5	Familiarizacion del entrono	conocer el entorno y parametros del campo deportivo	3	1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			1	Velocidad	Explorar distintos movimientos de velocidad en ambitos del juego	2	1	Se ubica sentado al sonido del silbato se levantara y correra hacia un cono	1	Desarrolla la atencion y su velocidad de reacción
							2	Se ubicara acostado al sonido del silbato se levantara y correra hacia un cono	2	Desarrolla la atencion y su velocidad de reacción
							3	Se hubicaran dos deportistas uno delante del otro el ultimo lanzara el balón por medio de las piernas, el de alfrente intentara tomarlo con la mayor rapidez	3	El niño estara pendiente del balón para atraparlo con la mayor rapidez
							4	En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos so	4	Que los jugadores estén pendientes de las distintas señales con el fin de moverse lo más rápido posible cuando las identifiquen.
							5	En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos vi	5	Que los jugadores estén pendientes de las distintas señales con el fin de moverse lo más rápido posible cuando las identifiquen.
FUTBOL	INICIACION	FISICO	2	Habilidades basicas	Desarrollar habilidades motoras y psicologicas con dinamica	2	1	Correr alrededor de aros con balón al sonido del silbato cada jugador corre	1	Que los jugadores se desplazen lo mas rapido posible
							2	Realizar el juego de triqui de a equipos	2	Que el deportista desarrollo su inteligencias y se desplaza lo mas rapido posible
							3	Realizar la imitación frente a ejercicios de equilibrio que les presente el docente	3	Que el niño adopta posturas isometricas de la mejor manera
							4	Realizar malabarismo con el balón	4	Que el deportista realize malabarismo con el balón
							5		5	
			3	Flexibilidad	Enseñar ejercicios de flexibilidad	2	1	Realiza ejercicios de estiramientos estaticos	1	Desarrolla una flexibilidad desde una posición estatica
							2	Realiza ejercicios de estiramiento dinamicos	2	Desarrolla activación del musculo con intervalos de estiramientos
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4	Coordinación	Reconocer y promover condiciones coordinativas	2	1	Realizar trabajos de escalera	1	Desarrolla trabajos de coordinación visopedica en espacios reducidos
							2	La mitad de los alumnos tienen un balon. Tienen que conducirlo con los pies por todo el espacio de la pista. Los alumnos sin pelota tienen que robársela a alguien que tenga y comenzar a conducirla inmediatamente.	2	Que los jugadores conduzcan el balón y estén pendientes de los compañeros que les pueden robar el mismo.
							3	Se colocan 10 conos alfrente a una distancia de 5 metros buscando derribar la mayor cantidad de conos	3	Derribar los conos con la mayor presición
							4		4	
							5		5	
			5	Equilibrio	Sensibilizar y hacer propio ejercicios de equilirio		1	Caminar y tratar de correr apoyados en talones.	1	Que el jugador se desplace como se indica.
							2	Caminar y tratar de correr en punta de pies.	2	Que el jugador se desplace como se indica.
							3	Ponerse un balón en el cuello y tratar de desplazarse en cuatro apoyos sin que el balón se caiga.	3	Que el jugador se desplace como se indica.
							4	Poner objetos sobre la palma de la mano viendo hacia arriba y lo más alejada del cuerpo e intentar no dejarlos caer.	4	Que el jugador se desplace como se indica.
							5	Desplazarse lo más rápido posible por las líneas de la cancha, intentando no salirse.	5	Que el jugador se desplace como se indica.
		TEORICO	1	Juego	Conocer que es el juego y en que aporta al deporte	2	1	Explicar que es el juego	1	Conoce que es el juego
							2	Conocer la importancia del juego	2	Conoce cual es la importancia tiene en el diario vivir el juego
							3	Que acciones aporta al juego al deporte de fútbol sala	3	Reconoce la importancia del juego en el deporte de fútbol sala
							4		4	
							5		5	
			2	Reglamentoción en el fútbol sala	Conocer el reglamento del fútbol sala	2	1	Manifestar las reglas basicas para el desarrollo del fútbol sala	1	Conoce las reglas basicas del fútbol sala
							2	Manifestar la metodologia de juzgamiento del fútbol sala	2	Conoce la metodologia del juzgamiento
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	Historia del fútbol sala	Conocer la historia del fútbol	2	1	Manifestar el origen del fútbol sala	1	Conoce el origen del fútbol sala
							2	Manifestar la historia del fútbol sala mundial	2	Conoce la historia del fútbol sala mundial
							3	Manifestar la historia del fútbol sala colombiano	3	Conoce la historia del fútbol sala Colombiano
							4		4	
							5		5	

			4	Prevención de lesiones	Conocer los parametros para evitar las lesiones	2	2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
							3	Enseñar el calentamiento especifico del entrenamiento	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
							4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
							5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
			5	Aseo	Crear habitos de higiene	2	1	El cuidado de los pies	1	Comprende la importancia del cuidado de los pies
							2	La higiene oral	2	Comprende la importancia de la higiene oral
							3	Presentación personal	3	Conoce la importancia del baño diario
							4	El baño diario	4	Comprende la importancia del baño diario
							5	Medidas de protección frente al covid-19	5	Comprende las medidas de protección frente al covid-19
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Valores	Enseñar los valores primordiales al deportista	2	1	El respeto hacia sus compañeros y entrenador	1	Respeta todo tipo de acción deportiva o personal
							2	El trabajo en equipo	2	Reconoce la importancia del equipo de trabajo
							3	La responsabilidad	3	Ejecuta todas sus tareas con la mayor responsabilidad
							4	La tolerancia	4	Tolera todo tipo de acción deportiva o personal
							5	Humildad	5	Reconoce y ejecuta la importancia de la humildad
			2	Actividades ludicas y recreativas	Desarrollo de otras actividades diferentes al atletismo	15	1	Recración con actividades culturales	1	Recone la interración con otras actividades diferentes al deporte
							2	Participa en eventos sociales	2	Entiende la importancia de ser un ser sociable
							3	Entorno familiar	3	Reconoce la importancia de compartir con su entorno familiar
							4	Realiza otras actividades deportivas	4	Abandona su rol en aras de compartir en otras actividades
			3	Auto realimentacion	crear su propia idea del deporte que practica	2	1	Participa en los entrenamientos	1	Reconoce los esfuerzos e importancia de los entrenos
							2	Analiza los componentes del entrenamiento	2	Reconoce los diferentes componentes del entrenamiento
							3	Compara su deporte con otros deportes	3	Realiza un pensamiento de critico de otras areas deportivas
							4	Socializa con externos soobre su deporte	4	Genera conocimientos hacia personas externas al deporte
							5	Se interesa por la lectura	5	Reconoce la importancia de la comprension lectora
			4	Valores cognitivos	Desarrola la capacidad de analizar su deporte	2	1	Creatividad frente a la solución de ejercicios	1	Demuestra una creatividad frente a la solucion de ejercicios
							2	Potenciar su conocimiento con ejercicios de inteligencia	2	Potencia su conocimiento con ejercicios de inteligencia
							3	Preguntar y exponer sus ideas	3	Pregunta y expone sus ideas mejorando su progresion en el entreno
							4	Mantener el ritmo de trabajo	4	Mantiene un ritmo de trabajo haciendo mas eficaz el entrenamiento
							5	Mantener interes sobre las actividades expuestas	5	Mantiene una actitud positiva frente a las situaciones que se presten
			5	Socializacion familiar	Realizar diversas actividades en compañía de acudientes	5	1	Charlas asociativas con la importancia del deporte y el buen uso del tiempo libre		
							2	Acompañamiento de una buena comunicación fafamiliar haciendolos participes de las distintas acotividades		
							3	Conocer y entender el entorno familiar y social de cada uno de los distintos deportistas		
	RECREACION		1	Desarrollo ludico y recreativo	Realizar actividades ludicas y de sana competencia	5	2	Actividades ludicas y recreativas con la comunidad en general		
			2	Bicicleta deportiva	alizar diferentes actividades deport		2	e competencia relacionados a la velocidad, flexibilidad y resistencia de cada		
			3	Ciclovia	Realizar ciclovias semanalmente		1	Realizar continuamente con los diferentez niños y jovenes del municipio cic		Fomentar y promover a la practica del ciclismo de forma recreativa
			4 5	Cine al parque	ealizar jornada cultural en el municip		2	Jornada de cine al parque con el entorno familiar y social en el municipio		
			6							
	OBJETIVOS		1							
			2							

CATEGORIA	INICIACION
Y APELLIDOS DEL	BIAM MAURICIO MOGOLLON HERMANI
MUNICIPIO	PUERTO BOGOTA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	INICIACION	TECNICO	1	Enseñanza del pase con borde interno, externo y empeine	Conocer y realizar el pase con borde interno, externo y empeine	4	1	Familiarizarse con el balon y la visualización del gesto tecnico del pase borde interno, externo y empeine	1	Entiende y practica correctamente la ejecución del pase borde interno, externo y empeine
							2	Posición corporal adecuada para realizar el pase con borde interno, externo y empeine	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el gesto del pase borde interno, externo y empeine
							2	Realizar del pase contra la pared pie dominante borde interno, externo y empeine	3	Ejecuta el pase con el pie dominante en la superficie del borde interno, externo y empeine
							4	Realizar del pase contra la pared pie no dominante borde interno, externo y empeine	4	Reconoce y ejecuta el pase con el pie no dominante en la superficie del borde interno, externo y empeine
							5	Realizar pases contra la pared intercalando los dos pies con borde interno, externo y empeine	5	Reconoce y ejecuta el pase con los dos pies de forma intercalada con borde interno, externo y empeine
			2	Enseñanza conducción del balón	Conocer y realizar la conducción del balón con borde interno, externo y empeine	4	1	Visualizar el gesto tecnico de conducción con borde interno, externo y empeine	1	Reconoce y entiende la conducción con borde interno, externo y empeine
							2	Posición corporal adecuada para realizar la conducción con borde interno, externo y empeine	2	Reconoce la posicion adecuada para la conducción con borde interno, externo y empeine
							3	Realizar la conducción en el pie dominante con borde interno, externo y empeine	3	Reconoce y ejecuta la conducción con el pie dominante en borde externo, interno y empeine
							4	Realizar la conducción en el pie no dominante con borde interno, externo y empeine	4	Reconoce y ejecuta la conducció con el pie no dominante en borde externo, interno y empeine
							5	Realizar la conducción intercalando los dos pies con borde interno, externo y empeine	5	Reconoce y ejecuta la conducción intercalando los dos pies con borde interno, externo y empeine
			3	Enseñanza control y pase	Reconocer y ejecutar el control del balón, finalizando con un pase	3	1	Visualizar el gesto tecnico del control y entrega del balón	1	Reconoce y entiende le ejecución del gesto tecnico control y entrega del balón
							2	Posición corporal adecuada el control y entrega del balón	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el gesto de control y entrega del balón
							3	Realizar el control y entrega con el pie dominante	3	Reconoce y ejecuta el control y el pase con el pie dominante
							4	Realizar el control y entrega con el pie no dominante	4	Reconoce y ejecuta el control y el pase con el pie no dominante
							5	Realizar el control y pase de manera intercalada con los dos pies	5	Reconoce y ejecuta el control y el pase alternando los dos pies
			4	Enseñanza de el remate a porteria	Conocer y realiazar el remate a porteria	3	1	Visualizar el gesto tecnico del remate a porteria	1	Reconoce y entiende el gesto tecnico del remate
							2	Posición corporal adecuada para realizar el remate a porteria	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el remate
							3	Realizar el remate con el pie dominante	3	Reconoce y ejecuta el remate con el pie dominate
							4	Realizar el remate con pie no dominate	4	Reconoce y ejecuta el remate con el pie no dominante
							5	Realizar una conducción finalizando en remate	5	Reconoce y ejecuta la conducción finalizada en remate
			5	Enseñanza nociones basicas del arquero	Conocer y realizar las nociones basicas del arquero	3	1	Visualizar los gestos basicos del arquero	1	Reconoce los gestos basicos del arquero
							2	Realizar ejercicios que den nociones del tamaño de la cancha	2	Reconoce y tiene nociones del tamaño de la cancha
							3	Realizar ejercicios de control aereo con las manos	3	Reconoce y ejecuta el control aereo con las manos
							4	Realizar ejercicios de rechazo del balon hacia las laterales	4	Reconoce y ejecuta el rechazo del balón para evadir el gol
							5	Realizar ejercicios de salto	5	Reconoce y ejecuta ejercicios de salto
		TACTICO	1	Defensa	Conocer y realizar las nociones de la defensa	3	1	Conocimiento del concepto de defensa	1	Conoce el objetivo de la defensa
							2	El deportista defiende un cono mientras sus compañeros intentan derribarlo	2	Afianza la defensa con solo un objeto
							3	Realizar ejercicios de defensa a una zona del terreno de juego	3	Afianza de la defensa en la zona del terreno de juego
							4	Desplazamientos reales de juego en el terreno deportivo		
			2	Ataque	Conocer y realizar las nociones de ataque	3	1	Conocimiento del concepto de ataque	1	Conoce el objetivo del ataque
							2	Ejecutar el tiro a porteria	2	Afianzamiento del tiro a la porteria
							3	Ejecutar ejercicios de regate	3	Afianzamiento para eludir al rival
							4	Control del balón en contexto de juego	4	Afainzamiento del control del balón ya sea para realizar un transporte o ejecutar un pase hacia el ataque
							5	Transporte del balón en contexto de juego	5	Afianzamiento del transporte del balón en proyección al ataque
			3	Posicionamiento del deportista	Exponer el posicionamiento del deportista	3	1	Conocer la ubicación si es para ataque o defensa	1	Conoce la ubicación del deportista para ataque o defensa
							2	Enseñar la ubicación al deportista en acción de defensa	2	Ejecuta y conoce la ubicación del deportista en acción de defensa
							3	Enseñar la ubicación al deportista en acción de ataque	3	Ejecuta y conoce la ubicación del deportista en acción de ataque
							4	Enseñar al deportista la transición del ataque a defensa	4	Ejecuta y conoce la transición del deportista de ataque a defensa
							5	Enseñar al deportista la transición de defensa a ataque	5	Ejecuta y conoce la transición del deportista de defensa a ataque
			4	Ritmos de juego	Conocer y realizar los ritmos de juego	3	1	Cambios de ritmo con balón	1	Conoce y ejecuta los cambios de ritmo con balón
							2	Cambios de ritmo sin balón	2	Conoce y ejecuta los cambios de ritmo sin balón
							3	Movimientos repetitivos laterales y orientales	3	
							4		4	
							5		5	
			5	Familiarizacion del entrono	conocer el entorno y parametros del campo deportivo	3	1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		FISICO	1	Velocidad	Explorar distintos movimientos de velocidad en ambitos del juego	2	1	Se ubica sentado al sonido del silbato se levantara y correra hacia un cono	1	Desarrolla la atencion y su velocidad de reacción
							2	Se ubicara acostado al sonido del silbato se levantara y correra hacia un cono	2	Desarrolla la atencion y su velocidad de reacción
							3	Se hubicaran dos deportistas uno delante del otro el ultimo lanzara el balón por medio de las piernas, el de alfrente intentara tomarlo con la mayor rapidez	3	El niño estara pendiente del balón para atraparlo con la mayor rapidez
							4	En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos sonc	4	Que los jugadores estén pendientes de las distintas señales con el fin de moverse lo más rápido posible cuando las identifiquen.
							5	En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos visu	5	Que los jugadores estén pendientes de las distintas señales con el fin de moverse lo más rápido posible cuando las identifiquen.
			2	Habilidades basicas	Desarrollar habilidades motoras y psicologicas con dinamica	2	1	Correr alrededor de aros con balón al sonido del silbato cada jugador correra	1	Que los jugadores se desplazen lo mas rapido posible
							2	Realizar el juego de triqui de a equipos	2	Que el deportista desarrollo su inteligencias y se desplaza lo mas rapido posible
							3	Realizar la imitación frente a ejercicios de equilibrio que les presente el docente	3	Que el niño adopta posturas isometricas de la mejor manera
							4	Realizar malabarismo con el balón	4	Que el deportista realize malabarismo con el balón
							5		5	
			3	Flexibilidad	Enseñar ejercicios de flexibilidad	2	1	Realiza ejercicios de estiramientos estaticos	1	Desarrolla una flexibilidad desde una posición estatica
							2	Realiza ejercicios de estiramiento dinamicos	2	Desarrolla activación del musculo con intervalos de estiramientos
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4	Coordinación	Reconocer y promover condiciones coordinativas	2	1	Realizar trabajos de escalera	1	Desarrolla trabajos de coordinación visopedica en espacios reducidos
							2	La mitad de los alumnos tienen un balon. Tienen que conducirlo con los pies por todo el espacio de la pista. Los alumnos sin pelota tienen que robársela a alguien que tenga y comenzar a conducirla inmediatamente.	2	Que los jugadores conduzcan el balón y estén pendientes de los compañeros que les pueden robar el mismo.
							3	Se colocan 10 conos alfrente a una distancia de 5 metros buscando derribar la mayor cantidad de conos	3	Derribar los conos con la mayor presición
							4		4	
							5		5	
			5	Equilibrio	Sensibilizar y hacer propio ejercicios de equilirio		1	Caminar y tratar de correr apoyados en talones.	1	Que el jugador se desplace como se indica.
							2	Caminar y tratar de correr en punta de pies.	2	Que el jugador se desplace como se indica.
							3	Ponerse un balón en el cuello y tratar de desplazarse en cuatro apoyos sin que el balón se caiga.	3	Que el jugador se desplace como se indica.
							4	Poner objetos sobre la palma de la mano viendo hacia arriba y lo más alejada del cuerpo e intentar no dejarlos caer.	4	Que el jugador se desplace como se indica.
							5	Desplazarse lo más rápido posible por las líneas de la cancha, intentando no salirse.	5	Que el jugador se desplace como se indica.
		TEORICO	1	Juego	Conocer que es el juego y en que aporta al deporte	2	1	Explicar que es el juego	1	Conoce que es el juego
							2	Conocer la importancia del juego	2	Conoce cual es la importancia tiene en el diario vivir el juego
							3	Que acciones aporta al juego al deporte de fútbol sala	3	Reconoce la importancia del juego en el deporte de fútbol sala
							4		4	
							5		5	
			2	Reglamentoción en el fútbol sala	Conocer el reglamento del fútbol sala	2	1	Manifestar las reglas basicas para el desarrollo del fútbol sala	1	Conoce las reglas basicas del fútbol sala
							2	Manifestar la metodologia de juzgamiento del fútbol sala	2	Conoce la metodologia del juzgamiento
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	Historia del fútbol sala	Conocer la historia del fútbol	2	1	Manifestar el origen del fútbol sala	1	Conoce el origen del fútbol sala
							2	Manifestar la historia del fútbol sala mundial	2	Conoce la historia del fútbol sala mundial
							3	Manifestar la historia del fútbol sala colombiano	3	Conoce la historia del fútbol sala Colombiano
							4		4	
							5		5	
			4	Prevención de lesiones	Conocer los parametros para evitar las lesiones	2	1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesión de entrenamiento
							2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
							3	Enseñar el calentamiento especifico del entrenamiento	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
							4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
							5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
			5	Aseo	Crear habitos de higiene	2	1	El cuidado de los pies	1	Comprende la importancia del cuidado de los pies
							2	La higiene oral	2	Comprende la importancia de la higiene oral
							3	Presentación personal	3	Conoce la importancia del baño diario
							4	El baño diario	4	Comprende la importancia del baño diario
							5	Medidas de protección frente al covid-19	5	Comprende las medidas de protección frente al covid-19
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Valores	Enseñar los valores primordiales al deportista	2	1	El respeto hacia sus compañeros y entrenador	1	Respeta todo tipo de acción deportiva o personal
							2	El trabajo en equipo	2	Reconoce la importancia del equipo de trabajo
							3	La esposabilidad	3	Ejecuta todas sus tareas con la mayor responsabilidad
							4	La tolerancia	4	Tolera todo tipo de acción deportiva o personal
							5	Humildad	5	Reconoce y ejecuta la importancia de la humildad
			2	Actividades ludicas y recreativas	Desarrollo de otras actividades diferentes al atletismo	15	1	Recración con actividades culturales	1	Recone la interración con otras actividades diferentes al deporte
							2	Participa en eventos sociales	2	Entiende la importancia de ser un ser sociable
							3	Entorno familiar	3	Reconoce la importancia de compartir con su entorno familiar
							4	Realiza otras actividades deportivas	4	Abandona su rol en aras de compartir en otras actividades
			3	Auto realimentacion	crear su propia idea del deporte que practica	2	1	Participa en los entrenamientos	1	Reconoce los esfuerzos e importancia de los entrenos
							2	Analiza los componentes del entrenamiento	2	Reconoce los diferentes componentes del entrenamiento
							3	Compara su deporte con otros deportes	3	Realiza un pensamiento de critico de otras areas deportivas
							4	Socializa con externos soobre su deporte	4	Genera conocimientos hacia personas externas al deporte
							5	Se interesa por la lectura	5	Reconoce la importancia de la comprension lectora
			4	Valores cognitivos	Desarrola la capacidad de analizar su deporte	2	1	Creatividad frente a la solución de ejercicios	1	Demuestra una creatividad frente a la solucion de ejercicios
							2	Potenciar su conocimiento con ejercicios de inteligencia	2	Potencia su conocimiento con ejercicios de inteligencia
							3	Preguntar y exponer sus ideas	3	Pregunta y expone sus ideas mejorando su progresion en el entreno
							4	Mantener el ritmo de trabajo	4	Mantiene un ritmo de trabajo haciendo mas eficaz el entrenamiento
							5	Mantener interes sobre las actividades expuestas	5	Mantiene una actitud positiva frente a las situaciones que se presten
			5	Socializacion familiar	Realizar diversas actividades en compañía de acudientes	5	1	Charlas asociativas con la importancia del deporte y el buen uso del tiempo libre		
							2	Acompañamiento de una buena comunicación fafamiliar haciendolos participes de las distintas acctividades		
							3	Conocer y entender el entorno familiar y social de cada uno de los distintos deportistas		
RECREACION			1	Desafio ludico y recreativo	Realizar actividades ludicas y de sana competencia	5	2	Actividades ludicas y recreativas con la comunidad en general		
			2	Jornada deportiva	alizar diferentes actividades deporti		2	le competencia relacionados a la velocidad, flexibilidad y resistencia de cada u		
			3	Ciclovia	Realizar ciclovias semanalmente		1	Realizar continuamente con los diferentez niños y jovenes del municipio ciclov		Fomentar y promover a la practica del ciclismo de forma recreativa
			4	Cine al parque	alizar jornada cultural en el municip		2	Jornada de cine al parque con el entorno familiar y social en el municipio		
			5							
			6							
OBJETIVOS			1							
			2							
CATEGORIA		INICIACION								

FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	INICIACION	TECNICO	1	TEST DE CONTROL DE BALON	EVALUAR EL CONTROL Y MANEJO DE BALON	4	1	Realizar ejecicios repetitivos en control de un pase largo	1	Conocer y hacer propio los diferentes movimientos a la hora de patear el balon
							2	Ejecutar ejercicios de dominio de balon con un solo pie	2	Perfeccionar el manejo del balon y la coordinacion
							3	pases directos y diagonales contra la pared	3	Crear un habito propio a la hora de la practica
							4		4	
							5		5	
			2	TEST FISICO	EVALUAR EL ESTADO FISICO Y COPORAL DEL DEPORTISTA	4	1	Evaluar las condiciones fisicas de los deportistas por medio de diferentees ejercicios de coordinacion	1	Mejorar los movimientos coordinativos en los deportistas
							2	Realizar ejercicio de flexibilidad	2	Conocer las habilidades fisicas en la parte de flexibilidad
							3	Realizar ejercicios de velocidad	3	Potenciar recurso fundamental en la practica del futsal
							4	test de abdominal	4	Fortalecer su condicion fisica y emocional en el deporte
							5	test mental basados en la matematicas y los numeros	5	Desarrollar condicines psicologicas en los deportistas a la hora de tomar decisiones en milesimas de segundos
			3	REMATES	REALIZAR DE LA MANERA CORRECTA REMATES A PORTERIA	4	1	Paterar con pie derecho y pie izquierdo de manera fuerte	1	Reconocer y perfeccionar el remate a porteria
							2	Impactar la pelota en el aire en direccion a porteria	2	fortalecer la potencia y velocidad del remate
							3		3	
							4		4	
									5	
			4	PASES DE PRESICION	PERFECCIONAR PASES, CON INTENSIDAD	4	1	Pases continuos a una sola intencion repetitivamente	1	Reconocer y promocionar la intensidad de la posesion del balon
							2	movimientos laterales con pases fijos y serteros	2	formar movimientos
							3	Realizar pases largos	3	
							4		4	
									5	
			5						1	
									2	
									3	
									4	
									5	
		TACTICO	1	Defensa	Desarrollar y ejecutar el concepto tactico de la defensa	3	1	Realizar ejercicios de defensa a objetos como conos y evitar que caigan por el tiro de balón de alguno de sus rivales	1	Conoce y ejcuta acciones de defensa asimilando el objetivo de la defensa
							2	Ejecutar acciones de defensa en ejercicios colectivos	2	Realiza acciones defensivas colectivas para afianzar la acción de coberturas
							3	Trabajar 1 vs 1	3	Ejecuta acciones de defensa 1 vs 1 con el objetivo de que conozca actos que pueden suceder en la competencia
							4	Trabajar 2 vs 1	4	Se realiza el ejercicio 2 vs 1 para que sepa como reaccionar y posicionarse frente a dos rivales
									5	
			2	Ataque	Desarrollar y ejecutar el concepto tactico del ataque	3	1	Realizar ejercicios de ataque individuales donde incluira el regate y remate	1	Ejecuta ejercicios de ataque individual que generaran la confianza en el deportista para la competencia
							2	Trabajr ejercicios colectivos de ataque	2	Facilita la comunicación del equipo y el conocer la manera de jugar de sus compañeros
							3	Trabajos de contraataque	3	Ejecuta una habilidad de manera rapida para ir al arco contrario aprovechando la desventaja de los defensas
							4	Ejercicios de superioridad numerica		Aprovecha la superioridad numerica para obtener un gol
			3	Tiempo y espacio	Conocer el tiempo y el espacio y aprovecharlo al maximo en el terreno de juego	3	1	Conocer el tiempo y el espacio con ejercicios que contextualizen la acción de juego defensivo	1	Identifica el tiempo y el espacio para movimientos que se realicen en el juego defensivo ya sea individual o colectivo
							2	Conocer el tiempo y el espacio con ejercicios que contextualizen la acción de juego de ataque	2	Identifica el tiempo y el espacio para movimientos que se realicen en el juego de ataque ya sea individual o colectivo
							3	Trabajar tiempo y espacio que se contienen en una competencia		Conocer y trabajar el tiempo y el terreno de juego trabajados en una competencia
			4	Posicion del deportista	Adquirir una posición adecuada para cualquier situación de juego	3	1	Ubicar al deportista en la posicion que mejor se caracteriza como: (poste, alero, pivot o arquero)	1	Se identifica en la posición que utilizara para los partidos
							2	Enseñar la posición adecuada para manejar la defensa	2	Manejara adecuadamente la sustentación de su cuerpo y la posición de miembros inferiores
							3	Enseñar la posición adecuada para manejar el ataque	3	Aprendera la manera mas eficaz para hacer del ataque mas rapido
									4	
			5						1	
									2	
									3	
									4	
									5	
		FISICO	1	Velocidad	Desarrollar la velocidad ya sea con balón o sin balón adecuandolo al juego	3	1	Ejercicios de velocidad de desplazamiento en intervalos	1	Realiza desplazamientos de velocidad con recuperaciones cortas
							2	Ejercicios de velocidad de reacción en intervalos	2	Afiansar la velocidad con aspectos de accion de juego
							3	Ejercicios de velocidad de reacción con juegos que involucren lo cognitivo	3	Desarrolla la velocidad con ejercicios que mejoren la toma de decisiones de forma rapida
							4	Ejercicios de velocidad con el balón	4	Realiza ejercicios de velocidad con balón que enfoquen más al deportista a una acción de juego
							5	Ejercicios de velocidad involucrando la coordinación	5	Desarrolla ejercicios de velociadad que involucren coordinación, haciendo que el deportista mejore su velocidad de manera rapida
			2	Resistencia	Desarrollar en el jugador la capacidad física de la resistencia por medio de ejercicios y actividades aerobicos y anaerobicos especificos e inespecificos con el fin de aumentar el consumo máximo de oxigeno.	3	1	Trote con una duración de no mayor a 10 minutos	1	Ejecuta un desarrollo en la resistencia aerobica
							2	Juegos competitivos que involucren la resistencia	2	Desarrolla la resistencia de manera dinamica involucrando la noción de competencia
							3	Ejercicios de resistencia con intervalos de velocidad	3	Realiza intervalos de resistencia y velocidad adecuandose a las acciones de juego
							4	Ejercicios de resistencia en la fuerza	4	Desarrollla ejercicios de fuerza que intensificaran la resistencia en el juego
			3	Fuerza	Desarrollar en el jugador la capacidad física de la fuerza por medio de ejercicios de fuerza con autocarga, con el fin de mejorar la fuerza, prevenir lesiones y poder responder de mejor manera a las	3	1	Trabajos de fuerza explosiva	1	Desarrolla la carrera rapida
							2	Ejercicios de fuerza finalizando con carrera	2	Potencializa la capacidad anaerobica
							3	Circuitos de trabajo de fuerza	3	Potencializa la capacidad aerobica
							4	Ejercicios de fuerza de pliometria	4	Desarrolla la potencia en miembros inferiores
							5	Ejercicios de fuerza intermitente	5	Desarrolla una adaptación a la recuperación rapida de ejercicios intensos
			4	Coordinación	Desarrollar la coordinación como base de los aprendizajes posteriores con balón, con el fin de que haya mayor afianzamiento de tareas técnicas individuales.	3	1	Trabajos de escalera	1	Realiza trabajos de coordinación en escalera desarrollando una coordinación rapida y corta
							2	Ejercicios de coordinación con el balón	2	Desarrolla la coordinación con su principal objeto de trabajo en el campo de juego
							3	Ejercicios de coordinación oculomanual	3	Ejecuta una coordinación con los ojos y las manos al mismo tiempo
							4	Ejercicios de coordinación visopedicas	4	Desarrolla una coordinación con los ojos y los pies al mismo tiempo
			5							
		TEORICO	1	Vocabulario	Conocer y desarrollar el vocabulario del entrenamiento deportivo	2	1	Aprender el significado de diferentes conceptos tacticos	1	Conoce terminologia tactica
							2	Aprender diferentes conceptos estrategicos que se desqarrollan en el juego	2	Conoce terminologia estrategica
							3	Entender las charlas tecnicas que se realicen para hallar fluidez	3	Entiende las charlas con ceptos de entrenamiento deportivo
							4	Generar un lenguaje en el grupo mas especifico a la disiciplina deportiva	4	Ejecuta lenguajes de terminologia deportiva con sus compañeros
			2	Reglamento del fútbol sala	Conocer el reglamento del fútbol sala	2	1	Manifestar las reglas basicas para el desarrollo del fútbol sala	1	Conoce las reglas basicas del fútbol sala
							2	Manifestar la metodologia de juzgamiento del fútbol sala	2	Conoce la metodologia del juzgamiento
			3	Historia del fútbol sala	Conocer la historia del fútbol	2	1	Manifestar el origen del fútbol sala	1	Conoce el origen del fútbol sala
							2	Manifestar la historia del fútbol sala mundial	2	Conoce la historia del fútbol sala mundial
							3	Manifestar la historia del fútbol sala colombiano	3	Conoce la historia del fútbol sala Colombiano
			4	Prevención de lesiones	Conocer los parametros para evitar las lesiones	2	1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesión de entrenamiento
							2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
							3	Enseñar el calentamiento específico del entrenamiento	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
							4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
							5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
			5	Higiene	Crear habitos de higiene	2	1	El cuidado de los pies	1	Comprende la importancia del cuidado de los pies
							2	La higiene oral	2	Comprende la importancia de la higiene oral
							3	Presentación personal	3	Conoce la importancia de la presentación personal
							4	El baño diario	4	Comprende la importancia del baño diario
							5	Medidas de protección frente l covid-19	5	Conoce las medidas de protección frente al covid-19
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Valores	Enseñar los valores primordiales al deportista	2	1	El respeto hacia sus compañeros y entrenador	1	Respeta todo tipo de acción deportiva o personal
							2	El trabajo en equipo	2	Reconoce la importancia del equipo de trabajo
							3	La responsabilidad	3	Ejecuta todas sus tareas con la mayor responsabilidad
							4	La tolerancia	4	Tolera todo tipo de acción deportiva o personal
							5	Humildad	5	Reconoce y ejecuta la importancia de la humildad
			2	Actividades recreativas	Desarrollo de otras actividades diferentes al atletismo	28	1	Recración con actividades culturales	1	Recone la interración con otras actividades diferentes al deporte
							2	Participa en eventos sociales	2	Entiende la importancia de ser un ser sociable
							3	Entorno familiar	3	Reconoce la importancia de compartir con su entorno familiar
							4	Realiza otras actividades deportivas	4	Abandona su rol en aras de compartir en otras actividades
			3	Pensamiento critico	crear su propia idea del deporte que practica	2	1	Participa en los entrenamientos	1	Reconoce los esfuerzos e importancia de los entrenos
							2	Analiza los componentes del entrenamiento	2	Reconoce los diferentes componentes del entrenamiento
							3	Compara su deporte con otros deportes	3	Realiza un pensamiento de critico de otras areas deportivas
							4	Socializa con externos soobre su deporte	4	Genera conocimientos hacia personas externas al deporte
							5	Se interesa por la lectura	5	Reconoce la importancia de la comprension lectora
			4	Valores cognitivos	Desarrola la capacidad de analizar su deporte	2	1	Creatividad frente a la solución de ejercicios	1	Demuestra una creatividad frente a la solución de ejercicios
							2	Potenciar su conocimiento con ejercicios de inteligencia	2	Potencia su conocimiento con ejercicios de inteligencia
							3	Preguntar y exponer sus ideas	3	Pregunta y expone sus ideas mejorando su progresion en el entreno
							4	Mantener el ritmo de trabajo	4	Mantiene un ritmo de trabajo haciendo mas eficaz el entrenamiento
							5	Mantener interes sobre las actividades expuestas	5	Mantiene una actitud positiva frente a las situaciones que se presten
			5							
RECREACION			1	Desafio ludico y recreativo	Realizar actividades ludicas y de sana competencia	5	1	Actividades ludicas y recreativas con la comunidad en general	1	Socializar e interactuar con la comunidad en general
			2	Jornada deportiva	alizar diferentes actividades deporti	2	2	Se realiza ejercicios de competencia relacionados a la velocidad, flex	2	Insentivar a la practica activa del deporte competitivo
			3	Ciclovia	Realizar ciclovias semanalmente	1	3	Realizar continuamente con los diferentez niños y jovenes del munici	3	Fomentar y promover a la practica del ciclismo de fo
			4	Cine al parque	alizar jornada cultural en el municip	2	4	Jornada de cine al parque con el entorno familiar y social en el muni	4	Crear un espacio de sana convivencia para toda la co
			5							
			6							
CATEGORIA		FUNDAMENTACION								

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PERFECCIONAMIENTO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	INICIACION	TECNICO	1	Conducción	Desarrollar la tecnica de la conducción	10	1	Realizar conducción con el borde externo	1	Afianza el transporte del balón con el borde externo
							2	Realizar conducción con empeine	2	Utiliza el control del empeine como un recurso mas en el transporte del balón
							3	Realizar conducción con borde interno	3	Ejecuta la conducción del balón con borde interno
							4	Realizar conducción con planta de pie	4	Desarrolla el transporte del balón con la plante del pie
							5	Realizar conducción con dos superficies de manera intercalada	5	Ejecuta una conducción mas complicada con dos superficies intercaladas como borde interno y externo
			2	Regate	Desarrollar y afianzar la tecnica del regate		1	Realizar regates con la plante del pie	1	Desarrolla regates con la plante del pie afianzandose como una acción de juego
							2	Ejecutar regates con el borde interno	2	Ejecuta regates con borde externo que utilizara para eludir un oval
							3	Desarrollar regates con borde externo	3	Realiza regates con borde externo
							4	Realizar regates con un objeto asimilandolo como rival	4	Desarrolla una idea de como sera el movimiento al encontrarse con un rival
							5	Realizar regates con un compañero rival	5	vivencia la jugada como se realizara en una accion de juego
			3	Superficies de contacto	Reconocer y desarrolla r las superficies de contacto		1	Ejecutar ejercicios con superfice de contacto con el pecho	1	Desarrolla el control con la superficie del pecho
							2	Realizar jercicios con superficie de contatco con la cabeza	2	Ejecuta el control con la superficie de la cabeza
							3	Desarrollar ejercicios con superficie de contacto del muslo	3	Realiza un control con la superficie del muslo
							4	Ejecutar ejercicios con mas de dos superficies de contacto	4	Desarrolla un control con mas de dos superficies de contacto como cabeza iniciando y luego muslo
							5		5	
			4	Control	Realizar un control con las superficies del pie		1	El deportista realiza control con el borde interno	1	Ejecuta un control del balón con el borde interno
							2	El deportista realiza control con empeine	2	Desarrolla un control del balón con el empeine
							3	El deportista realiza control con la planta del pie	3	Realiza un control con el balón con la planta del pie
							4	El deportista realiza control desde la parte aerea con pecho, cabeza o muslo	4	Efectua un control aereo con el balón desde el pecho, cabeza o muslo
							5		5	
			5	Remate a porteria	Ejecutar un remate con precisión y fuerte a porteria		1	El deportista realiza regates finalizando en remates a porteria	1	Ejecuta regates finalizandolo con una adecuada posición para realizar un eqfectivo remate
							2	El deportista realiza un remate en seco recibido desde un pase	2	Conoce y desarrolla el remate en seco
							3	El deportista realiza un control dirigido termiandolo en remate	3	Desarrolla un control dirigido hacia adelante perfilandose para un bue remate
							4	Trabajar remates a porteria desde una distancia corta	4	Conoce y ejecuta un remate desde una distancia corta
							5	Trabajar remates a porteria desde una distancia larga	5	Conoce y ejecuta un remate desde una distancia larga
		TACTICO	1	Ataque	Desarrollar en el niño la habilidad de dominar el juego cuando se es atacante, por medio de actividades que le permitan usar el rol para mejorar su actuar.		1	Realizar ejercicios de ataque individuales donde incluira el regate y remate	1	Ejecuta ejercicios de ataque individual que generaran la confianza en el deportista para la competencia
							2	Trabajr ejercicios colectivos de ataque	2	Facilita la comunicación del equipo y el conocer la manera de jugar de sus compañeros
							3	Realizar trabajos de desmarque	3	Ejecuta movimiento para liberarse de su marca
							4	Desarrollar ejercicios de aprovechamiento de espacios libres	4	Identifica la posición libre para recibir una opción de pase
							5	Ejecutar ejercicios de cambios de orientación	5	Desarrolla de manera rapida el cambio de direción del balón ya se de una banda a otra o una filtración
			2	Defensa	Desarrollar en el niño la habilidad de dominar el juego cuando se es defensa, por medio de actividades que le permitan usar el rol para mejorar su actuar.		1	Ejercicios de comunicación para definir marca	1	Conoce y ejecuta la importancia de la delimición de la marca
							2	Realizar trabajos de coberturas	2	Reconoce y ejecuta la importancia de las coberturas cerrando los espacios para evitar el ataque
							3	Trabajar ejercicios de permutas	3	Reconoce y ejecuta el apoyo a sus compañeros caundo es evadido por un rival, brindando un apoyo
			3	Rotaciones	Desarrollar en el deportista variedad de rotaciones con el fin de que se adecue a la accio de juego		1	Realizar diferentes ejercicios de rotaciones	1	Reconoce y ejecuta diferentes rotaciones a utilizar en una acción de juego
							2	Trabajar ejercicios de movilidad en la zona de juego con conos posicionados en el terreno	2	Realiza de forma rapida ejercicios de movilidad en la zona de juego
			4	Transiciónes	Desarrollar transiciones de defensa a ataque y visceversa de la manera mas rapida		1	Realizar ejercicios de transición de ataque a defensa	1	Ejecuta transiciones de ataque-defensa
							2	Desarrollar ejercicios de transición de defensa-ataque	2	desarrolla transiciones de defensa-ataque
							3	Ejecutar transciones de defensa-ataque en inferioridad numerica	3	Conoce y ejecuta transiciones con inferioridad numerica de defensa-ataque
							4	Trabajar ejercicios de transiciones de ataque-defensa en inferioridad numerica	4	Conoce y ejecuta transiciones con inferioridad numerica de ataque-defensa
			5	Sistemas de juego	Conocer y ejecutar los sistemas a desarrollar en el juego		1	Desarrollar el sistemas de defensa en zonas	1	Conoce y ejecuta eln sistema de defensa en zonas
							2	Realizar sistema de defensa marcaje individual	2	Conoce y ejecuta el sistema de defensa marcaje individual
							3	Desarrollar sistema de defensa zonal-individual en mitad de cancha	3	Conoce y ejcuta sistema de defensa zonal-individual en mitad de cancha
							4	Ejecutar sistema de ataque con rotaciones en v	4	Conoce y ejecuta sistema de ataque con rotaciones en v
							5	Realizar sistema de defensa en rombo	5	Conoce y ejcuta el sistema de defensa en rombo
		FISICO	1	Velocidad	Desarrollar la velocidad ya sea con balón o sin balón adecuandolo al juego		1	Ejercicios de velocidad de desplazamiento en intervalos	1	Realiza desplazamientos de velocidad con recuperaciones cortas
							2	Ejercicios de velocidad de reacción en intervalos	2	
							3	Ejercicios de velocidad de reacción con juegos que involucren lo cognitivo	3	Desarrolla la velocidad con ejercicios que mejoren la toma de decisiones de forma rapida
							4	Ejercicios de velocidad con el balón	4	Realiza ejercicios de velocidad con balón que enfoquen más al deportista a una ción de juego
							5	Ejercicios de velocidad involucrando la coordinación	5	Desarrolla ejercicios de velociadad que involucren coordinación, haciendo que el deportista mejore su
			2	Resistencia	Desarrollar en el jugador la capacidad física de la resistencia por medio de ejercicios y actividades aerobicos y anaerobicos especificos e inespecificos con el fin de aumentar el consumo máximo de oxigeno.		1	Trote con una duración de no mayor a 10 minutos	1	Ejecuta un desarrollo en la resistencia aerobica
							2	Juegos competitivos que involucren la resistencia	2	Desarrolla la resistencia de manera dinamica involucrando la noción de competencia
							3	Ejercicios de resistencia con intervalos de velocidad	3	Realiza intervalos de resistencia y velocidad adecuandose a las acciones de juego
							4	Ejercicios de resistencia en la fuerza	4	Desarrolla ejercicios de fuerza que intensificaran la resistencia en el juego
			3	Fuerza	Desarrollar en el jugador la capacidad física de la fuerza por medio de ejercicios de fuerza con autocarga, con el fin de mejorar la fuerza, prevenir lesiones y poder responder de mejor manera a las exigencias del deporte.		1	Trabajos de fuerza explosiva	1	Desarrolla la carrera rapida
							2	Ejercicios de fuerza finalizando con carrera	2	Potencializa la capacidad anaerobica
							3	Circuitos de trabajo de fuerza	3	Potencializa la capacidad aerobica
							4	Ejercicios de fuerza de pliometria	4	Desarrolla la potencia en miembros inferiores
							5	Ejercicios de fuerza intermitente	5	Desarrolla una adaptación a la recuperación rapida de ejercicios intensos
			4	Coordinación	Desarrollar la coordinación como base de los aprendizajes posteriores con balón, con el fin de que haya mayor afianzamiento de tareas técnicas individuales.		1	Trabajos de escalera	1	Realiza trabajos de coordinación en escalera desarrollando una coordinación rapida y corta
							2	Ejercicios de coordinación con el balón	2	Desarrolla la coordinación con su principal objeto de trabajo en el campo de juego
							3	Ejercicios de coordinación oculomanual	3	Ejecuta una coordinación con los ojos y las manos al mismo tiempo
							4	Ejercicios de coordinación visopedicas	4	Desarrolla una coordinación con los ojos y los pies al mismo tiempo
			5							
		TEORICO	1	Vocabulario	Conocer y desarrollar el vocabulario del entrenamiento deportivo		1	Aprender el significado de diferentes conceptos tacticos	1	Conoce terminologia tactica
							2	Aprender diferentes conceptos estrategicos que se desqarrollan en el juego	2	Conoce terminologia estrategica
							3	Entender las charlas tecnicas que se realicen para hallar fluidez	3	Entiende las charlas con ceptos de entrenamiento deportivo
							4	Generar un lenguaje en el grupo mas especifico a la disiciplina deportiva	4	Ejecuta lenguajes de terminologia deportiva con sus compañeros
			2	Reglamento del fútbol sala	Conocer el reglamento del fútbol sala		1	Manifestar las reglas basicas para el desarrollo del fútbol sala	1	Conoce las reglas basicas del fútbol sala
							2	Manifestar la metodologia de juzgamiento del fútbol sala	2	Conoce la metodologia del juzgamiento
			3	Historia del fútbol sala	Conocer la historia del fútbol		1	Manifestar el origen del fútbol sala	1	Conoce el origen del fútbol sala
							2	Manifestar la historia del fútbol sala mundial	2	Conoce la historia del fútbol sala mundial
							3	Manifestar la historia del fútbol sala colombiano	3	Conoce la historia del fútbol sala Colombiano
			4	Prevención de lesiones	Conocer los parametros para evitar las lesiones		1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesión de entrenamiento
							2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
							3	Enseñar el calentamiento especifico del entrenamiento	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
							4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
							5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
			5	Higiene	Crear habitos de higiene		1	El cuidado de los pies	1	Comprende la importancia del cuidado de los pies
							2	La higiene oral	2	Comprende la importancia de la higiene oral
							3	Presentación personal	3	Conoce la importancia de la presentación personal
							4	El baño diario	4	Comprende la importancia del baño diario
							5	Medidas de protección frente l covid-19	5	Conoce las medidas de protección frente al covid-19
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Valores	Enseñar los valores primordiales al deportista		1	El respeto hacia sus compañeros y entrenador	1	Respeta todo tipo de acción deportiva o personal
							2	El trabajo en equipo	2	Reconoce la importancia del equipo de trabajo
							3	La responsabilidad	3	Ejecuta todas sus tareas con la mayor responsabilidad
							4	La tolerancia	4	Tolera todo tipo de acción deportiva o personal
							5	Humildad	5	Reconoce y ejecuta la importancia de la humildad
			2	Actividades recreativas	Desarrollo de otras actividades diferentes al atletismo		1	Recración con actividades culturales	1	Recone la interacción con otras actividades diferentes al deporte
							2	Participa en eventos sociales	2	Entiende la importancia de ser un ser sociable
							3	Entorno familiar	3	Reconoce la importancia de compartir con su entorno familiar
							4	Realiza otras actividades deportivas	4	Abandona su rol en aras de compartir en otras actividades
			3	Pensamiento critico	crear su propia idea del deporte que practica		1	Participa en los entrenamientos		
							2	Analiza los componentes del entrenamiento		
							3	Compara su deporte con otros deportes		
							4	Socializa con externos soobre su deporte		
							5	Se interesa por la lectura		
			4	Valores cognitivos	Desarrola la capacidad de analizar su deporte		1	Creatividad frente a la solución de ejercicios		
							2	Potenciar su conocimiento con ejercicios de inteligencia		
							3	Preguntar y exponer sus ideas		
							4	Mantener el ritmo de trabajo		
							5	Mantener interes sobre las actividades expuestas		
			5							
RECREACION			1	Desafio ludico y recreativo	Realizar actividades ludicas y de sana competencia	5		Actividades ludicas y recreativas con la comunidad en general		
			2	Jornada deportiva	Realizar diferentes actividades deportivas	2		Se realiza ejercicios de competencia relacionados a la velocidad, flexibilidad y		
			3	Ciclovia	Realizar ciclovias semanalmente	2		Realizar continuamente con los diferentez niños y jovenes del municipio ciclov		Fomentar y promover a la practica del ciclismo de forma re
			4	Cine al parque	Realizar jornada cultural en el municipio	1		Jornada de cine al parque con el entorno familiar y social en el municipio		
			5							
			6							
CATEGORIA		PERFECCIONAMIENTO								

PLAN SEMANAL INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 1:00 pm - 3:00 p	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: fabian mogollon			N° de deportistas: 11		Edades: 6 - 8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Explicar a los niños las superficies de contacto pie (Planta) mediante diferentes ejercicios.					
Objetivo Especifico: Desarrollar orientacion con el fin de que el niño pueda realizar un buen manejo de balón.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fondos con balón	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Fondos cortos con balón	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Agilidad motriz con balón		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el ritmo con actividades	Ritmo	x	10	
3. El deportista debe sostenerse en un solo pie, y caminar sobre cintas en suelo para mejorar y afianzar el equilibrio	Equilibrio		10	
4. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el salto con actividades	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Por medio del calentamiento guiado, el deportista afianza y estimula la reacción con actividades dinámicas y motrices.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción simple con balón	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 1:00 pm - 3:00 p	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: fabian mogollon			N° de deportistas: 11		Edades: 6 - 8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Pasar el balon de diferentes maneras y con diferentes superficies de contacto.					
Objetivo Especifico: Promover el manejo del balón con las diferentes superficies de contacto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Empeine, desviar, pasar y rematar	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Dirigir el balón desde cierta distancia con borde interno, borde externo, el tronco debe ir	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3. El deportista debe sostenerse en un solo pie, y caminar sobre cintas en suelo para mejorar y afianzar el equilibrio	Equilibrio	x	5	
4. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el salto con actividades	Orientación	x	5	
5. Sixa con discos	Diferenciación	x	10	
6. Trotar, conducir y pasar el balón	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Lanzar con empeine y controlar con borde interno el balón	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Controlar el balón en el suelo	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
2. Organizar la jugada		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 1:00 pm - 3:00 p	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: fabian mogollon			N° de deportistas: 11		Edades: 6 - 8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Trabajar en el deportista nociones en el tiempo y espacio.					
Objetivo Especifico: Progresar y conseguir la finalización manteniendo en este proceso de la posesión del balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejercicio de dos contra uno y tres contra uno		Reacciòn	x	25	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el salto con actividades	Orientación	x	15	
5. Manejar el espacio en el terreno, recibir el balón y darlo en el tiempo justo	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Entregar el balón	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
2. Ubicarse en el terreno		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 DE DICIEMBR	**Lugar: Campo de fútb**	**Municipio: Puerto Bogota Cund**	**Hora: 1:00 pm - 3:00 p**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: fabian mogollon			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 - 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar y trabajar en el deportista Saltos unipodales

Objetivo Especifico: Realizar movimiento de flexión y extensión de forma totalmente libre con el único contacto del pie con la superficie.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Balón en las manos estiradas con los pies	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Flexionando las rodillas saltan a cabecear	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Pasar saltando seis conos de frente y devolverse de espalda	Ritmo	x	10	
3.Fondo de brazos realizando lagartija	Equilibrio	x	10	
4. Desplazamiento con saltos en la escalera deportiva	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Por medio del calentamiento guiado, el deportista afianza y estimula la reacción con actividades dinámicas y motrices.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentado pararse y coger el balón	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR: Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 1:00 pm - 3:00 p	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: fabian mogollon			N° de deportistas: 11		Edades: 6 - 8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Implementar en el deportista la Coordinación y agilidad en circuitos

Objetivo Especifico: Potenciar en los deportistas la coordinación y agilidad en circuitos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Patada con pontencia	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Control del balón	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Agilidad con control del balón		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Mediante conos en sixa pasar rapido y salir a patiar el balón	Ritmo	x	10	
3. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia adelanate buscando las puntas.	Equilibrio	x	10	
4. Saltar al compañero lanzar el balon al arriba y tomarlo antes de caer.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Tocar el disco e ir agarrar el balón	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Semi parada	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 1:00 pm - 3:00 p	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: fabian mogollon			N° de deportistas: 11		Edades: 6 - 8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Pasar balón de diferentes maneras con las manos y con los pies					
Objetivo Especifico: Emplear las manos y los pies de forma controlada en el trabajo con balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Hacer skipping y controlar con borde interno	Fuerza	Maxima	x	15	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Pasar de un punto A a un punto B en velocidad, y pasar el balón a un compañero	Velocidad	Maxima	x	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. A lanza el balón con la mano a la cabeza de B, y B remata y A controla con las manos	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Por medio del calentamiento guiado, el deportista afianza y estimula la reacción con actividades dinámicas y motrices.	Reacción	x	10	
7. A lanza el balón a B, al borde interno de la pierna derecha y luego al borde interno de la pierna izquierda	Adaptación	x	10	
8. A patea a B que es portero, en donde B atrapa con las manos.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recepcionar el balón con borde interno	x		10	
2. Organizar y pasar		x	8	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 DE DICIEMBR	**Lugar: Campo de fútb**	**Municipio: Puerto Bogota Cund**	**Hora: 3:00 pm - 4:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Fabian Mogollon			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 - 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Explicar a los deportistas y trabajar en ellos la Coordinación y agilidad en circuitos					
Objetivo Especifico:Potenciar en los deportistas la coordinación y agilidad en circuitos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	**x**	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Mediante el sonido del pito patear el balón con potencia	Fuerza	Maxima	**x**	**20**	**- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Al sonido del pito, salir corriendo de una distancia A a una distancia B	Velocidad	Maxima	**x**	**10**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2. Pasar por obstaculos de forma lenta y media con balón	Ritmo	**x**	**10**	
3. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia adelanate buscando	Equilibrio	**x**	**10**	
4. Saltar aros con pierna izquierda y devolvernos con pierna derecha.	Orientación	**x**	**10**	
5.	Diferenciación			
6. Pasar por estacas de frente y devolverse de espalda.	Reacción	**x**	**10**	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Control y dominio	**x**		**10**	
2. Trabajo combinado con compañeros		**x**	**10**	**- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**3**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**3**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	**2**	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**2**	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	Fabian Mogollon

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

06 DE DICIEMBRE de 20	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 3:00 pm - 4:00 p	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Fabian Mogollon			N° de deportistas: 22		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar duelos en el campo de Fútbol

Objetivo Especifico: Aplicar los fundamentos básicos del juego en los enfrentamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión deportiva.	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Enfrentamiento de uno contra uno, dos contra dos, en espacios reducido	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5. Dos contra uno máximo dos toques	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.Parar, controlar y enfrentar	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Perfilarse y reaccionar defndiendo y atacando	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saber conducir el balón	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
2. Saberse perfilar con el balon		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 3:00 pm - 4:00 p	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Fabian Mogollon			N° de deportistas: 22		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Correr y llevar un elemento en las manos y los pies

Objetivo Especifico: Realizar cardio y mejorar el agarre y control de balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Lanzar sobre la carrera, picar el balón y tomarlo sin dejarlo caer.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Pasar el balón entre las piernas alternando izquierda y derecha.		Estatica	x	20	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trotando lanzando la pelota arriba, se dan dos o tres palmadas y atraparla	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Atrapar el balón sin dejarlo caer al suelo.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correr y llevar el balón, debe ser corto suave, rápido y continúo	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 3:00 pm - 4:00 p	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Fabian Mogollon			N° de deportistas: 22		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Lanzar e impulsar el balón

Objetivo Especifico: Desarrollar la agilidad lanzando e impulsando el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Patear cinco balones de forma consecutiva.	Fuerza	Maxima	x	10	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Dominio de balon en grupo de 4 en forma de ci		Explosiva			
3. Pasar por estacas , impulsar el balón y lanzar.	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.trabajo de cabeceo con direccion al arco		Anaerobica	x	20	
5. Cuatro conos en diferente posición a la orden ir a cada cono para lanzar el balón.	Velocidad	Maxima	x	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Conducir el balón a medio trote y pasar.	Ritmo	x	10	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
3.	Equilibrio			
4. Lanzamientos laterales y de esquina al arco.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Rematar al arco	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lanzamiento	x	x	10	
2.				- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DICIEMBRE 2(	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund		Hora: 3:00 pm - 4:00 p	N° de sesión: 5		N° de semana: 12
Nombre del Formador: Fabian Mogollon				N° de deportistas: 22			Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Implementar en el deportista las Nociones tiempo y espacio							
Objetivo Especifico: Progresar y conseguir la finalización manteniendo en este proceso de la posesión del balón							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
ejercicio 2 vs 2 en espacio reducido	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Ejercicio de dos contra uno y tres contra uno	Velocidad	Maxima	x	35	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Manejar el espacio en el terreno, recibir el balón y darlo en el tiempo justo	Diferenciación	x	35	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Entregar el balon	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
2. Ubicarse en el terreno		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 3:00 pm - 4:00 p	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Fabian Mogollon			N° de deportistas: 22		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Relaciónar al deportista con el balón					
Objetivo Especifico: Establecer diferentes contactos visomanual y visopedal					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Manejo Borde interno y borde externo conduciendo el balón.	Velocidad	Maxima	x	20	
6. circuito de conduccion de balon		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Pasar por estacas y utilizando el empeine para patear el balón.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3. Lanzar el balón en un solo pie.	Equilibrio	x	10	
4. Lanzar el balón en diferentes posiciones.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Lanzar el balón a media altura y altura maxima	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recepción de balón y pase correcto	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
2. Reacción rápida de una determinada jugada		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 6:00 pm - 8:00pr	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Fabian Mogollon			N° de deportistas: 18		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Implementar en el entrenamiento deportivo los Juegos Lúdicos y partidos

Objetivo Especifico: : Integrar a los deportistas en los diferente juegos y encuentros de fútbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular en el deportista la tecnica y tactica de jugadas y estrategias en el campo de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Conducir, pasar y patear el balón	Fuerza	Maxima	x	15	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Manejar los ritmos	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Acelerar y desacelerar		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Acelerar y desacelerar	Ritmo	x	10	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
3.	Equilibrio			
4. Pasar bien el balón al compañero de equipo.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Controlar, conducir y pasar el balón de fútbol.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Utilizar las partes del cuerpo que entran en con	x		10	
2. Ubicarse dentro del terreno		x	10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR: Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 6:00 pm - 8:00pr	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Fabian Mogollon			N° de deportistas: 18		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Correr y llevar un elemento en las manos y los pies

Objetivo Especifico: Realizar cardio y mejorar el agarre y control de balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Adaptar y estimular en el deportista el cardio con el fin de mejorar su rendimiento y velocic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Lanzar sobre la carrera, picar el balón y tomarlo sin dejarlo caer.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Pasar el balón entre las piernas alternando izquierda y derecha.		Estatica	x	20	
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trotando lanzando la pelota arriba, se dan dos o tres palmadas y atraparla	Ritmo		x	20	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Atrapar el balón sin dejarlo caer al suelo.	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correr y llevar el balón, debe ser corto suave, rápido y continúo	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollon

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund		Hora: 6:00 pm - 8:00pr	N° de sesión: 3		N° de semana: 2
Nombre del Formador: Fabian Mogollon				N° de deportistas: 18			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Relaciónar al deportista con el balón							
Objetivo Especifico: Establecer diferentes contactos visomanual y visopedal							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Implemetar en el jugador tecnicas y tacticas que permitan mejorar el dominio del balón al							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Manejo Borde interno y borde externo conduciendo el balón.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Pasar por estacas y utilizando el empeine para patear el balón.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3. Lanzar el balón en un solo pie.	Equilibrio	x	10	
4. Lanzar el balón en diferentes posiciones.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Lanzar el balón a media altura y altura maxima	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recepción de balón y pase correcto	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
2. Reacción rápida de una determinada jugada		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 6:00 pm - 8:00pr	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Fabian Mogollon			N° de deportistas: 18		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Explicar a los deportistas y trabajar en ellos la Coordinación y agilidad en circuitos					
Objetivo Especifico:Potenciar en los deportistas la coordinación y agilidad en circuitos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular y adaptar en el jugador los metodos de coordinación y agilidad que le permiten u					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines - Hojas de asistencia - Esfero
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Mediante el sonido del pito patear el balón con potencia	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Al sonido del pito, salir corriendo de una distancia A a una distancia B	Velocidad	Maxima	x	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				
2. Pasar por obstaculos de forma lenta y media con balón	Ritmo		x	10	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
3. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia adelanate buscando	Equilibrio		x	10	
4. Saltar aros con pierna izquierda y devolvernos con pierna derecha.	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6. Pasar por estacas de frente y devolverse de espalda.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Control y dominio	x		10	
2. Trabajo combinado con compañeros		x	10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 6:00 pm - 8:00pr	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Fabian Mogollon			N° de deportistas: 18		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Implementar en el deportista la relación con los Pases, fintas y habilidad dinámica

Objetivo Especifico: Desarrollar competencias y habilidades motrices, capacidades fisicas y tecnicas de movimiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar en el deportista habilidades futbolisticas para un mejor rendimiento en campeonatos y juego lim

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Lanzar el balón de forma efectiva y potente	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Entregar el balón y buscar espacios para recibir	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trabajo de desarrollo de conducción y controles con ambas piernas.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4. Realizar pases a pequeña, media y larga	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8. Trabajos de control de balón en movimiento	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Controlar y manejar el balón	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato
2. Realizar jugadas defensivas y ofensivas con		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 DE DICIEMBR	Lugar: Campo de fútb	Municipio: Puerto Bogota Cund	Hora: 6:00 pm - 8:00pr	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Fabian Mogollon			N° de deportistas: 18		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Pasar balón de diferentes maneras y con diferentes superficies de contacto					
Objetivo Especifico: Promover el manejo del balón con las diferentes superficies de contacto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular en el deportista las maneras del manejo del balón con las distintas superficies del					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines - Hojas de asistencia - Esfero
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Empeine, desviar, pasar y rematar	Fuerza	Maxima	x	15	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Dirigir el balón desde cierta distancia con	Velocidad	Maxima	x	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Lanzar con empeine y controlar con borde	Orientación		10	
5. Sixa con discos	Diferenciación		10	
6. Trotar, conducir y pasar el balón.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Controlar el balón en el suelo	x		10	- Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Petos
2. Organizar la jugada.		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	Fabián Mogollón

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN SEMANAL INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: PUERTO BOGOTA**			
LUGAR:				**CAMPO DE FUTBOL**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**2 A 4 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**DICIEMBRE**					
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA	X					
			COOPERACION						
			LEALTAD	X					
			TRABAJO EN EQUIPO	X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X					
			AUTODISCIPLINA	X					
			PARTICIPACIÓN	X					
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO	X					
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION	X					
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO	X					
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X					
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION	X					
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X					
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA	X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL						
			PASE	X					
			CONDUCCION	X					
				X					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSA ATAQUE	X					
			POSICIONAMIENTO	X					
			TRANSICIONES						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X					
			JUEGOS TRADICIONALES	X					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X					
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X					



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

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: PUERTO BOGOTA**			
LUGAR:				**CAMPO DE FUTBOL**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**4 A 6 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**DICIEMBRE**					
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD	X					
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X					
			AUTODISCIPLINA	X					
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	X					
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X					
			CALENTAMIENTO	X					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO	X					
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X					
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X					
			PASE						
			CONDUCCION	X					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSA ATAQUE	X					
			POSICIONAMIENTO	X					
			TRNCIOCIONES	X					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X					
			JUEGOS TRADICIONALES	X					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X					

FIRMA FORMADOR: Fabián Mogollón



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: PUERTO BOGOTA**			
LUGAR:				**CAMPO DE FUTBOL**	**HORARIO DE PRACTICA:**		**6 A 8 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD	X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					
			PASE	X				
			CONDUCCION	X				
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
				X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR: Fabián Moyollón