FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN**	
No DE CONTRATO	**717**	
MUNICIPIO	**PAIME CUNDINAMARCA**	
DEPORTE/DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAMPO CENTRAL**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1



ACTIVIDAD 2

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

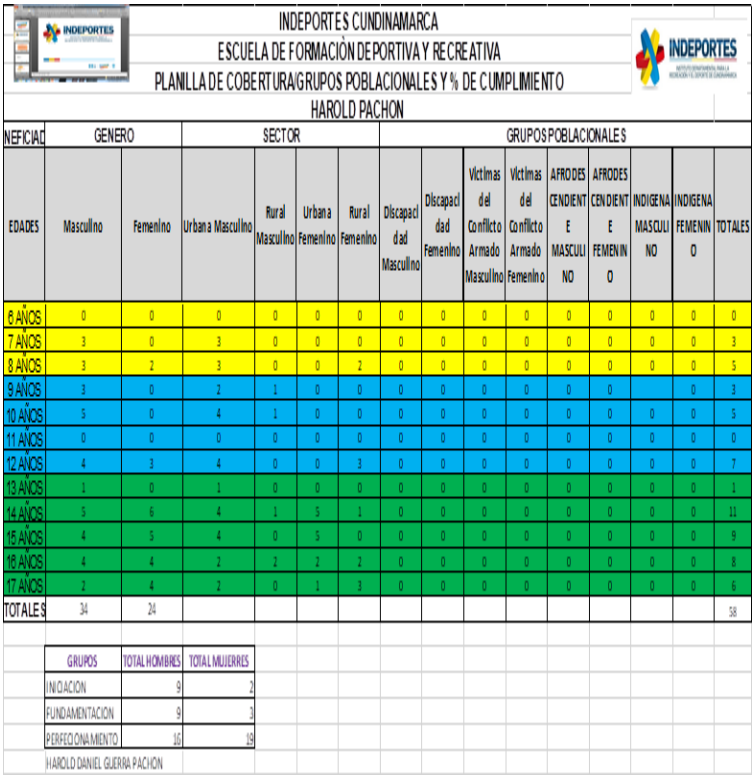
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE/MODALIDAD:	FUTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO:	PAIME
NOMBRE DEL MONITOR:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN
MES:	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
12:00M A 2:00PM	INICIACIÓN	PAIME CENTRO	PAIME CENTRO	INSPECCIÓN EL PLOMO					
	PAIME CENTRO-INSPECCIÓN EL PLOMO								
2:00PM A 4:00PM	FUNDAMENTACIÓN	PAIME CENTRO	PAIME CENTRO	INSPECCIÓN EL PLOMO					
	PAIME CENTRO-INSPECCIÓN EL PLOMO								
4:00PM A 6:00PM	PERFECCIONAMIENTO	PAIME CENTRO	PAIME CENTRO	PAIME CENTRO					
	PAIME CENTRO								
NOMBRE DEL MONITOR		HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN							
FIRMA		HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN							

ACTIVIDAD 3

ACTIVIDAD 4



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

HAROLD PACHON

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
8 AÑOS	3	2	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0		0	3
10 AÑOS	5	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
11 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12 AÑOS	4	3	4	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	7
13 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14 AÑOS	5	6	4	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
15 AÑOS	4	5	4	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
16 AÑOS	4	4	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8
17 AÑOS	2	4	2	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	6
TOTALES	34	24													58

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERES
INICIACION	9	2
FUNDAMENTACION	9	3
PERFECCIONAMIENTO	16	19

HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

ACTIVIDAD 5



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	SEMANA DEL 1 AL 3 DE NOVIEMBRE 2021						
DEPORTE	FUTBOL DE SALON						
NIVEL	INICIACIÓN		X FUNDAMENTACIÓN			ESPECIALIZACIÓN	
CLASES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESION / VALORES / VALORES SOCIALES	RESPETO JUSTICIA COOPERACIÓN	RESPETO	RESPETO HONESTIDAD JUSTICIA				
VALORES PERSONALES		AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN	AUTODOMINIO				
PARTE INICIAL / INICIO	ACTIVACION	ACTIVACION	ACTIVACION				
DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO RITMO	ACOPLAMIENTO	N/A				
PARTE CENTRAL / HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA RESISTENCIA	FUERZA VELOCIDAD	FUERZA				
ELEMENTOS TECNICAS	PRESICIÓN	CONDUCCIÓN	PRECISIÓN CONDUCCIÓN				
ELEMENTOS TACTICOS	N/A	N/A	N/A				
PARTE FINAL / FINAL	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS				

ACTIVIDAD 6

INDEPORTES
INSTITUTO DE FOMENTO Y FOMENTO PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Angelu Sendh Monbract Vanego .Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52603031 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jhonny Santiago Monbract Vanego, con Tarjeta de identidad No 1023866531 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Paime CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de fútbol de salón.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de paime, a los Veintiuno (21) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021).

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52603031

TELÉFONO 311 5752078

DIRECCIÓN Vereda el plano

Huella

Calle 26 #51-53 Bogota D.C
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Codigo Postal 111321 - Teléfono 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	james paredes niño	x	X	X	X					X	X						X	X	X					X	X	X					X	X	14	13	1	93%
2	alexis gomez nieto	3215084650	X		X					X	X						X	X	X					X	X	X					X	X	14	12	2	86%
3	omar david parra tores	x	X	X						X	X	X					X		X						X	X					X	X	14	11	3	79%
4	johan steep carvajal	3114602438	X	X	X					X		X					X	X						X	X	X					X	X	14	12	2	86%
5	emanuel duarte arias	3138900196	X	X	X					X	X						X	X	X					X	X	X					X	X	14	13	1	93%
6	martin adrian bonilla	3144658830	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X		X					X	X	14	13	1	93%
7	edwar fernando gomez nieto	3134533996	X	X	X						X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	14	13	1	93%
8	frankin aguilar nieto	3107804601	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	14	14	0	100%
9	jesus david sarmiento	x	X	X	X					X	X	X					X		X						X	X					X	X	14	12	2	86%
10	luciana bernal mila	x	X	X	X						X	X						X	X						X	X					X	X	14	11	3	79%
11	samira sarmiento rocha	x		X	X					X	X	X					X		X					X	X						X	X	14	11	3	79%
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

ACTIVIDAD 7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2021	Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	Municipio:PAIME CUNDINAMARCA	Hora:12:00AM A 2:00 PM	N° de sesión: 9(NUEVE)	N° de semana: 3
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			N° de deportistas: 15		Edades:13 A 17 AÑOS
INICIACION		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

objetivo general: Analizar las condiciones físicas y naturales de los deportistas
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	x	5 min	
2.	Movilidad Articular			
3. trote alrededor del campo deportivo	Calentamiento	x	15 min	silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		e madera, silvato, conos, discos, peso, metro y cron
1.Pruebas antropometricas	Fuerza	MAXIMA	x	20 min	
2.		Explosiva	x	20 min	
3.	Resistencia	Aerobica	x	20 min	
4.		Anaerobica	x	20min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.		TEMAS	
9.	Componete Teorico		
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	silvato
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
Firma formador HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

ACTIVIDAD 8



ACTIVIDAD 9	ACTIVIDAD 10
	
ACTIVIDAD 11	ACTIVIDAD 12
	
ACTIVIDAD 13	ACTIVIDAD 14

INSCRIPCION SEMINARIO VIRTUAL DE KATA Y KUMITE UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA KARATE DO Gracias. La respuesta se ha enviado. Ver resultados Enviar otra respuesta	
ACTIVIDAD 15	ACTIVIDAD

A CONTINUACIÓN, PRESENTO LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS:

1. HORARIOS.
2. COBERTURA.
3. PLANEACIONES.
    3.1 PLAN DE CLASE DIARIO INICIACIÓN.
        3.1.1 PLAN SEMANAL INICIACIÓN.
    3.2 PLAN DE CLASE DIARIO FUNDAMENTACIÓN.
        3.2.1 PLAN SEMANAL FUNDAMENTACIÓN.
    3.3 PLAN DE CLASE DIARIO PERFECCIONAMIENTO.
        3.3.1 PLAN SEMANAL PERFECCIONAMIENTO.
4. RESULTADOS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS
5. LISTADOS DE ASISTENCIA.
    5.1 ASISTENCIA INICIACIÓN.
    5.2 ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN.
    5.3 ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO.
6. CERTIFICADO MUNICIPIO.
7. FORMATO DEL LOGRO ACTIVIDAD CONSOLIDADA.
8. FORMATO CONTROL ASISTENCIA EXTERNA.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE/MODALIDAD:	FUTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO:	PAIME
NOMBRE DEL MONITOR:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN
MES:	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
12:00M A 2:00PM	INICIACIÓN	PAIME CENTRO	PAIME CENTRO	INSPECCIÓN EL PLOMO					
	PAIME CENTRO-INSPECCIÓN EL PLOMO								
2:00PM A 4:00PM	FUNDAMENTACIÓN	PAIME CENTRO	PAIME CENTRO	INSPECCIÓN EL PLOMO					
	PAIME CENTRO-INSPECCIÓN EL PLOMO								
4:00PM A 6:00PM	PERFECCIONAMIENTO	PAIME CENTRO	PAIME CENTRO	PAIME CENTRO					
	PAIME CENTRO								
NOMBRE DEL MONITOR		HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN							
FIRMA		HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN							



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

HAROLD PACHON

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
8 AÑOS	3	2	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0		0	3
10 AÑOS	5	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
11 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12 AÑOS	4	3	4	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	7
13 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14 AÑOS	5	6	4	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
15 AÑOS	4	5	4	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
16 AÑOS	4	4	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8
17 AÑOS	2	4	2	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	6
TOTALES	34	24													58

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION	9	2
FUNDAMENTACION	9	3
PERFECIONAMIENTO	16	19

HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 1 (UNO)**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Especifico: Generar adaptacion el niño a direfentes zonas del campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACION	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.moviemiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.actividad de calentamiento recreativa	Calentamiento	**x**	10	silvato - cronometro tiza aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos silvato**
1.presicion de pases con portero	Fuerza	MAXIMA	**X**	10min	
2.ejecucion de pases largos con salidas de portero enfrentamiento atque con dos defensa		Explosiva		10min	
3. conduccion de balon sobre circuito de conos con borde interno	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
pases pon pateo borde interno y recepcion de planta		Anaerobica	**x**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.en grupos de tres los jugadores realizaran un recorrido de campo a campo generando	Acoplamiento	**x**	15min
2. en grupos de tres utilizando conos estos jugadores llevaran acabo la trancicion defensa	Ritmo	x	15min
3.	Equilibrio		
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	5min
15.bioseguridad			5min
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.en el campo derportivo ubicamos conos a modo de utilizar las triangiulaciones y el depo	**x**	**X**	X	**10min**	**balon silvatos conos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 2(DOS)**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ejecutar control y direccion del balon con diferentes partes del pie

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5min**	
1.llamado a lista	llamado a lista			
	Movilidad Articular			
3.relizaremos un pequeño recorrido trotando por las principales calles del municipio	Calentamiento	**x**	15min	silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**baloners silvato**
1.conducir balon con planta por el campo deportivo	Fuerza	MAXIMA	**X**	10min	
2.ubicamos tres circuitos camino a gol con el fin de que en lostres circuitos el participánte		Explosiva	**x**	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.con un compañero realizamos un recorrido de extremo a extremo pasando el balon a m		Desplazamiento	**x**	20min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. ubicamos cuatro arcos de banquitas a modo recreativo utilizando los cuatro arcos	Acoplamiento	**x**	20min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
8 .				
9.	**Componete Teorico**	TEMAS		
10.				
11.				
12.				
13.				
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15.bioseguridad		recuperacion	5 min	
16.		lavado de manos	5min	
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.evocando los juegos tradicionales daremos utilidad al juego llamado tacho remacho util	**x**	**x**	X	**20 min**	**piedra pelotabalon tizas silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 3(TRES)**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: generar la conduccion del balon en diferentes direcciones

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.saltos sobre aros	Calentamiento	**x**	10	silvato aros silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones arcos silvato**
1.transportar el balon por las diferentes lineas demarcadas en la cancha	Fuerza	MAXIMA	**x**	20min	
2.presición de arco a arco a modo competitivo con borde externo		Explosiva	**x**	20min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.banquitas	**x**	**x**	x	**20 min**	**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 4(CUATRO)**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar la motricidad

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.Explicación	llamado a lista	**x**	4	
2.Dinámica	Movilidad Articular	**x**	6	
	Calentamiento	**x**	10	silvato aros silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones silvato discos y escalera o aros**
Circuito con balón	Fuerza	MAXIMA	**x**	20 min	
		Explosiva	**x**	20 min	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. trabajo con escaleras de coordinación	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.sistema de juego defensivo	Ritmo	x	20min
3.	Equilibrio		
4.juego real	Orientación	x	20min
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 5(CINCO)**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**

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

objetivo general: desarrollar el pase y direccion en diferentes puntos enfocados en la presicion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.circuito conos platos y vallas	Calentamiento	**x**	10	conos platos ballas silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones silvato discos aros**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.saltos (cordinacion)		Explosiva			
3.saltos con balon en mano (cordinación)	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.control y direccion con pie derecho y pie izquierdo (variante sobre lineas)	Orientación	x	30
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego posicional	**x**	**x**	x	**20**	**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 6(SEIS)**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**

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

objetivo general: practicar los lanzamientos desde diferentes puntos del campo para mejorarla técnica de golpeo al balón

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.trote por el campo deportivo	Calentamiento	**x**	10	conos platos ballas silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones pelotas silvato discos aros**
1.lanzamientos con pelotas de diferentes tamaños	Fuerza	MAXIMA	**x**	15	
2. cobros de tiro libre		Explosiva	**x**	15	
3.Laboratorios	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. reconoer reglamento del futbol de salon		induccion teorica	20
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**x**	**x**	x		**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 7(SIETE)**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general: practicar saques y lanzamientos de balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.trote por el,camppo deportivo	Calentamiento	**x**	10	conos platos ballas silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones aros pelotas silvato discos aros**
1.saltos sobre aros	Fuerza	MAXIMA	**x**	15 min	
2.saques con pórtero		Explosiva	**x**	15 min	
3.saques de esquina	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. reglamentos de faltas y amonestaciones		induccion teorica	20 min
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**x**	**x**	x		**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 8(OCHO)**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general: Analizar las condiciones fisicas y naturales de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACIÒN	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 Min	
	Movilidad Articular			
trote sobre cancha de fútbol	Calentamiento	**x**	15 Min	silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**s de madera, platos,conos, peso, metro, cronometro y sil**
1-pruebas antropometricas	Fuerza	MAXIMA	**x**	20 min	
2.		Explosiva	**x**	20 min	
	Resistencia	Aerobica	**x**	20 min	
		Anaerobica	**x**	20 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. Hidratación	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		Recuperación	5 min
16.		lavado de manos	5 min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 min	Tren inferior tren superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 9(NUEVE)**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general: Analizar las condiciones fisicas y naturales de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.		llamado a lista			
2.		Movilidad Articular			
3.Trote sobre cancha de fútbol		Calentamiento	**x**	20	petos tapas y pelota

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**s de madera, conos, discos, peso, cronometro, metro y si**
1. Pruebas antropometricas	Fuerza	MAXIMA	**x**	20 min	
2.		Explosiva	**x**	20 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20 min	
4.		Anaerobica	**x**	20min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 .					
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12.					
13.					
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.bioseguridad			recuperacion	5 min	
16.			lavado de manos	5min	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 10(DIEZ)**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general: Fortalecer el estado fisico de los deportistas pormedio de test fisicos

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPANERISMO	x	Juego Limpio		COOPERACION	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.asistencia	llamado a lista	**X**	5MIN	
2. tren superior tren inferior	Movilidad Articular	**X**	5MIN	
3.recreacion	Calentamiento	**x**	10MIN	musicalisado (bafle, celukar)

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**vallas silvato y discos**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.Test de Cooper		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima	**x**	60 min	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.actividad con circuitos de vallas		Dinamica	x	25min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.medidas de bioseguridad		lavado de manos y desinfección	5 min
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de Sesión: 11(ONCE)**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**

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

objetivo general: Crear estructura defensa-ataque

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPANERISMO	X	Juego Limpio	X	Cooperación	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.	llamado a lista			
2.dinamica	Movilidad Articular	**X**	10MIN	
3.saltos a tres tiempos	Calentamiento	**x**	10MIN	cronometro pito aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones y arcos**
	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. juego de banquitas	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	20min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.juego tactico ofensivo	Orientación		20 min
5.juego tactico defensivo	Diferenciación		20 min
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
hidratación	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
medidas de biseguridad		hidratar	5 min
16.		lavarse las manos	5 min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.retroalimentacion	**x**		X	**5min**	**balon silvatos conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10min	plan mejora	**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de Sesión: 12(DOCE)**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**

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

objetivo general: practicar saques y lanzamientos de balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		Cooperación	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**5MIN**	
1.explicacion	llamado a lista			
2.dinamica	Movilidad Articular	**X**	15MIN	
3.	Calentamiento		5 min	tablero bombas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos y platillos balones**
1. Utilizar las superficies de contacto	Fuerza	MAXIMA	**x**	10min	
2. manejo con planta		Explosiva	**x**	10min	
3.manejo con borde interno	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4.manejo con borde externo		Anaerobica	**x**	10 min	
	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.juego real	Acoplamiento	**x**	30min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
medidas de bioseguridad		lavado de manos	5 min
16. hidratación		hidratar	5 min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			**silvato aros**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 13 (TRECE)**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Especifico: Generar adaptacion el niño a direfentes zonas del campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		Cooperación	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.moviemiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.actividad de calentamiento recreativa	Calentamiento	**x**	10	silvato - cronometro tiza aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos silvato**
1.Presicion de pases con portero	Fuerza	MAXIMA	**X**	10min	
2.Ejecucion de pases largos con salidas de portero enfrentamiento atque con dos defensa		Explosiva		10min	
3. Conduccion de balon sobre circuito de conos con borde interno	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4. Pases con pateo borde interno y recepcion de planta		Anaerobica	**x**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.en grupos de tres los jugadores realizaran un recorrido de campo a campo generando	Acoplamiento	**x**	15min
2. en grupos de tres utilizando conos estos jugadores llevaran acabo la trancicion defensa	Ritmo	x	15min
3.	Equilibrio		
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	5min
15.bioseguridad			5min
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.en el campo derportivo ubicamos conos a modo de utilizar las triangiulaciones y el depo	**x**	**X**	x	**10min**	**balon silvatos conos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 14 (CATORCE)**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Especifico: Generar adaptacion el niño a direfentes zonas del campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACIÓN	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.moviemiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.actividad de calentamiento recreativa	Calentamiento	**x**	10	silvato - cronometro tiza aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos silvato**
1.Rotación sin balón	Fuerza	MAXIMA			
2.Rotación con balón		Explosiva		30min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	30min	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Superioridad numérica	Acoplamiento	**x**	15min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	5min
15.bioseguridad			5min
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. handball	**x**	**X**	X	**10min**	**balon silvatos conos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 1 AL 3 DE NOVIEMBRE 2021**						
DEPORTE				FUTBOL DE SALON						
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**			**ESPECIALIZACIÓN**	
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO JUSTICIA COOPERACIÓN	RESPETO	RESPETO HONESTIDAD JUSTICIA				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA		AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN	AUTODOMINIO				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	ACTIVACION	ACTIVACION	ACTIVACION				
		DESARROLLO MOTRI	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION ACOPLAMIENTO DIFERENCIACION REACCION	ACOPLAMIENTO RITMO	ACOPLAMIENTO	N/A				
		HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESITENCIA	FUERZA RESISTENCIA	FUERZA VELOCIDAD	FUERZA				
		ELEMENTOS TÉCNICAS		PRESICIÓN	CONDUCCIÓN	PRECISIÓN CONDUCCIÓN				
		ELEMENTOS TACT		N/A	N/A	N/A				
	PARTE FI	FINAL		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS				



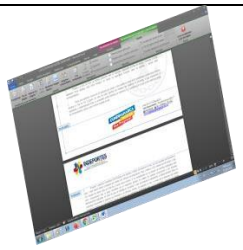
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 8 AL 10 DE NOVIEMBRE 2021**						
DEPORTE				FUTBOL DE SALON						
NIVEL				**INICIACIÓN**		**X** **FUNDAMENTACIÒN**			**ESPECIALIZACIÓN**	
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	COMPAÑERISMO RECONOCIMIENTO	JUSTICIA HONESTIDAD JUEGO LIMPIO	RESPETO TRABAJO EN EQUIPO COMPAÑERISMO RECONOCIMIENTO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	AUTODISCIPLINA AUTODOMINIO	AUTODISCIPLINA	PARTICIPACIÓN AUTODOMINIO AUTODISCIPLINA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO				
		DESARROLLO MOTRIZ	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION DIFERENCIACION REACCION	ORIENTACIÓN RITMO	ORIENTACION	N/A				
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESITENCIA	FUERZA VELOCIDAD	RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICAS		COORDINACIÓN	COORDINACIÓN	PRECISIÓN				
				N/A	N/A	N/A				
	PART	FINA		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 15 AL 17 DE NOVIEMBRE 2021**						
DEPORTE				FUTBOL DE SALON						
NIVEL				**INICIACIÓN**		X **FUNDAMENTACIÒN**			**ESPECIALIZACIÓN**	
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALE	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO HONESTIDAD JUEGO LIMPIO	TRABAJO EN EQUIPO CONVIVENCIA	TRABAJO EN EQUIPO CONVIVENCIA				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	AUTODISCIPLINA AUTODOMINIO PARTICIPACIÓN CONVIVENCIA	AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN	AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN				
	PARTE INCIAL		INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	ACTIVACION	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO				
		DESARROLLO MO	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION DIFERENCIACION REACCION	N/A	N/A	N/A				
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESITENCIA	FUERZA RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICAS		PRECISIÓN	NUTRICIÓN	NUTRICIÓN				
				N/A	N/A	N/A				
	PART	FINA		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 22 AL 24 DE NOVIEMBRE 2021**								
DEPORTE				FUTBOL DE SALON								
NIVEL				**INICIACIÓN**		X	**FUNDAMENTACIÒN**			**ESPECIALIZACIÓN**		
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**		
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	COMPAÑERISMO COOPERACIÓN RESPETO	RESPETO HONESTIDAD TRABAJO EN EQUIPO JUSTICIA COMPAÑERISMO COOPERACIÓN JUEGO LIMPIO	TRABAJO EN EQUIPO COMPAÑERISMO COOPERACIÓN						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	PARTICIPACION RECONOCIMIENTO	AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN	AUTODISCIPLINA AUTODOMINIO PARTICIPACIÓN						
	PARTE INCIAL		INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	ACTIVACION	MOBILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOBILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO						
		DESARROLLO MO	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION DIFERENCIACION REACCION	N/A	ORIENTACION DIFERENCIACIÓN	ACOPLAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESITENCIA	RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICAS		FUERZA POTENCIA	N/A	CONTROL						
				N/A	N/A	N/A						
	PART	FINA		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS						



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 29 AL 30 DE NOVIEMBRE 2021**						
DEPORTE				**FUTBOL DE SALÓN**						
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**			**ESPECIALIZACIÓN**	
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO JUSTICIA COOPERACIÓN	COOPERACIÓN JUSTICIA RESPETO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA		PARTICIPACIÓN					
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR ACTIVACIÓN DE LA CLASE	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO					
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACIÓN DIFERENCIACIÓN REACCIÓN	ACOPLAMIENTO RITMO	ACOMPLAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA	FUERZA VELOCIDAD					
		ELEMENTOS TÉCNICAS		CONDUCCIÓN PRESICIÓN	FUERZA-POTENCIA					
	PART	FINA	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO					

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/11/2021**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 1 (UNO)**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general: promoverun manejo de balón, espacio y tiempo en el niño.

Objetivo Especifico: Generar adaptacion el niño a direfentes zonas del campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.moviemiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.actividad de calentamiento recreativa	Calentamiento	**x**	10	silvato - cronometro tiza aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 50 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos silvato**
1.pases por medio de conos	Fuerza	MAXIMA	**x**	10min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
control debalón con pases a larga distancia		Anaerobica	**x**	20 min	
5.	Velocidad	Maxima			
conducción de balón por diferentes zonas del campo		Desplazamiento	**x**	20 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.Despejes largos con marcas escalonadas	Acoplamiento		**x**	20 min	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12.					
13.					
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**		TEMAS	5min	
15.bioseguridad				5min	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. triqui con aros y petos	**x**	X	x	**10 min**	**aros silvato y petos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/11/2021**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 2(DOS)**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ejecutar control y direccion del balon con diferentes partes del pie

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPANERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5min**	
1.llamado a lista	llamado a lista			
	Movilidad Articular			
3.relizaremos un pequeño recorrido trotando por las principales calles del municipio	Calentamiento	**x**	15min	silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones silvato y conos**
1.juegos de precisión cono a cono	Fuerza	MAXIMA	**x**	40 min	
2.desplazamiento en circuito defensa-ataque		Explosiva	**x**	40 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 3(TRES)**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**

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

Objetivo General: trabajar el equilibrio del deportista

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular		Movilidad Articular	**x**	6	
3.saltos sobre aros		Calentamiento	**x**	10	silvato aros silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones arcos silvato**
1.Patear el balón de volea	Fuerza	MAXIMA	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Transportar el balón sin dejarlo caer		Desplazamiento	**x**	20 min	
7.		Reacciòn			
8.competencia de veintiuna	Flexibilidad	Estatica	**x**	20 min	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. juego el bobito	Ritmo		x	10 min	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 .					
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12.					
13.					
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.bioseguridad			recuperacion	5 min	
16.			lavado de manos	5min	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 4(CUATRO)**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la capacidad de cambiar de dirección, la posición corporal, las transiciones rápidas entre habilidades y la capacidad de realizar giros rápidos.

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.circuito con conos	Calentamiento	**x**	10	silvato aros silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silvato y conos**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.movimiento en H (dos repeticiones por deportista)		Explosiva	**x**	20 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.movimiento en E(dos repeticiones por deportista		Anaerobica	**x**	20 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.Ir hasta el cono y volver a un punto determinado en secuencia	Reacción	x	20 min
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 5(CINCO)**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**

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

objetivo general: armonizar el tren inferior con el superior para tener mayor movilidad y dominio

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.circuito conos platos y Vallas	Calentamiento	**x**	10	conos platos ballas silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones silvato discos aros y globos**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.mantener el globo en el aire mientras se golpea un balón contra la pared(cordinacion)	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.pasar el balón de micro mientras se pivota un balón de basketball	Flexibilidad	Estatica		15 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.control y direccion con pie derecho y pie izquierdo (variante sobre lineas)	Orientación	x	30 min
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 6(SEIS)**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**

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

objetivo general: practicar saques y lanzamientos de balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.trote por el,camppo deportivo	Calentamiento	**x**	10	conos platos ballas silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 50 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones pelotas silvato discos aros**
1. circuito de 5 fases con diferentes ejercicios (escaleras, mancuernas, equilibrio, entrar y	Fuerza	MAXIMA	**x**	50 min (10xEjercicio)	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Juego real	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5 min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 7(SIETE)**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**

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

objetivo general: practicar cobros tácticos

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.trote por el,camppo deportivo	Calentamiento	**x**	10	conos platos ballas silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones aros pelotas silvato discos aros**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. Patear penales	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4. Patear tiros de castigo		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.laboratorios		Desplazamiento	**x**	20 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. reglamentos de faltas y amonestaciones		induccion teorica	20 min
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 8(OCHO)**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**

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

objetivo general: Analizar las condiciones fisicas y naturales de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
2.	Movilidad Articular			
3.trote por el campo deportivo	Calentamiento	**x**	15 min	silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**e madera, silvato, discos, conos, metro, cornometro**
1- pruebas antropometricas	Fuerza	MAXIMA	**x**	20 min	
2.		Explosiva	**x**	20 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20 min	
4.		Anaerobica	**x**	20 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9.			
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 9(NUEVE)**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo general: Analizar las condiciones fisicas y naturales de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
2.	Movilidad Articular			
3.Trote por el campo deportivo	Calentamiento	**x**	15 min	silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos, silvato, cronometro, peso, metro y tacos de**
1.Pruebas antropometricas	Fuerza	MAXIMA	**x**	20 min	
2.		Explosiva	**x**	20 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20 min	
4.		Anaerobica	**x**	20min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 10(DIEZ)**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**

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

objetivo general: Calificar la capacidad de los deportistas para su posicionamiento

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACIÒN	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.asistencia	llamado a lista	**X**	5MIN	
2. tren superior tren inferior	Movilidad Articular	**X**	5MIN	
3.recreacion	Calentamiento	**x**	10MIN	musicalizado (bafle, celular)

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**vallas silvato conos discos y arcos**
1.	Fuerza	MAXIMA	**x**		
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Actividad con circuito de discos y conos con remate al arco		Anaerobica	**x**	35 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.actividad con circuitos de vallas		Dinamica	**x**	25min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.partido rotando jugadores de equipos según caracteristicas del jugador	Acoplamiento	**x**	30 min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	**x**	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					**balon silvatos conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de Sesión: 11(ONCE)**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general: Fortalecer el estado físico de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.	llamado a lista				
2.dinamica	Movilidad Articular		**X**	10MIN	
3.saltos a tres tiempos	Calentamiento		**x**	10MIN	cronometro pito aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**discos y conos**
1.pruebas de fuerza y resistencia	Fuerza	MAXIMA	**x**	40 min	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica	**x**		
5. yo-yo test	Velocidad	Maxima	**x**	40 min	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratación	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. bioseguridad		recuperación	5 min
16.		lavado de manos	5 min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.retroalimentacion	**x**		x	**5min**	**balon silvatos conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10min	plan mejora	**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de Sesión: 12(DOCE)**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general: desarrollar precisión, técnica y táctica

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**		
1.	llamado a lista			
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
3.calentamiento	Calentamiento		10 min	silvato aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos y platillos**
1. Golpeo de cabeza	Fuerza	MAXIMA	**x**	20min	
2.		Explosiva		20min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Golpeo de volea		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.saques de banda	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.juego real	Acoplamiento	**x**	30min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
hidratación		5 min	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato aros**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 13 (TRECE)**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACION	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.moviemiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.actividad de calentamiento recreativa	Calentamiento	**x**	10	silvato - cronometro tiza aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos silvato**
1.precisión de pases con portero	Fuerza	MAXIMA	**X**	15min	
2.ejecucion de pases largos con salidas de portero enfrentamiento atque con dos defensas		Explosiva		15min	
3. conduccion de balon sobre circuito de conos con borde interno	Resistencia	Aerobica	**x**	15min	
pases pon pateo borde interno y recepcion de planta		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4 recorrido lateral de espalda a la portería, giro y definición	Orientación	x	10 min
5.	Diferenciación		
6.De manera simultanea el portero hace el recorrido de frente al jugador y achica	Reacción	x	10min
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperación	5min
16.		lavado de manos	5 min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.en el campo derportivo ubicamos conos a modo de utilizar las triangiulaciones y el deporti	**x**	**X**	x	**10min**	**balon silvatos conos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 14 (CATORCE)**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetio general: trazar una movilidad dentro del campo deportivo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPANERISMO	X	Juego Limpio		COPERACIÓN	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.moviemiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.actividad de calentamiento recreativa	Calentamiento	**x**	10	silvato - cronometro tiza aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos silvato**
1. rotación sin balón	Fuerza	MAXIMA	**X**	20min	
2.rotación con balon		Explosiva		10min	
3.ejercicios defensa-ataque	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.juego real	Acoplamiento		**x**	30 min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12.					
13.					
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**		TEMAS	5min	
15.bioseguridad				5min	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					**balon silvatos conos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 1 AL 3 DE NOVIEMBRE 2021**						
DEPORTE				FUTBOL DE SALON						
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	X		**ESPECIALIZACIÓN**	
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO TRABAJO EN EQUIPO COOPERACIÓN COMPAÑERISMO CONVIVENCIA	RESPETO TRABAJO EN EQUIPO COMPAÑERISMO CONVIVENCIA COOPERACIÓN	RESPETO HONESTIDAD JUSTICIA JUEGO LIMPIO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	AUTODOMINIO PARTICIPACIÓN	AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN	AUTODOMINIO PARTICIPACIÓN				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO				
		DESARROLLO MOTRI	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION ACOPLAMIENTO DIFERENCIACION REACCION	ACOPLAMIENTO	N/A	RITMO				
		HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESITENCIA	FUERZA RESISTENCIA VELOCIDAD	FUERZA	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD				
		ELEMENTOS TÉCNICAS		PRESICIÓN	PRESICIÓN	PRECISIÓN CONDUCCIÓN				
		ELEMENTOS TACT		N/A	N/A	N/A				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 8 AL 10 DE NOVIEMBRE 2021**								
DEPORTE				FUTBOL DE SALON								
NIVEL				**INICIACIÓN**		X	**FUNDAMENTACIÒN**		X		**ESPECIALIZACIÓN**	
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**		**JUEVES**	**VIERNES**		**SABADO**	**DOMINGO**
DESARROLLO DE LA SESIÓN	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO HONESTIDAD	RESPETO HONESTIDAD	JUEGO LIMPIO HONESTDAD						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	AUTODISCIPLINA RECONOCIMIENTO PARTICIPACIÓN AUTODOMINIO	AUTODISCIPLINA AUTODOMINIO PARTICIPACIÓN	AUTODOMINIO						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO						
		DESARROLLO MOTRIZ	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION DIFERENCIACION REACCION	REACCIÓN	ORIENTACIÓN	N/A						
	PARTE CENTRAL	**HABILIDADES CONDICIONALES**	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESITENCIA	FUERZA RESISTENCIA	RESISTENCIA FLEXIBILIDAD	FUERZA RESISTENCIA VELOCIDAD						
		ELEMENTOS TÉCNICAS		FUERZA POTENCIA	COORDINACIÓN	FUERZA POTENCIA						
				N/A	N/A	N/A						
	PARTE FINAL			ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS						



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL 15 AL 17 DE NOVIEMBRE 2021**
DEPORTE	FUTBOL DE SALON

NIVEL	**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		X	**ESPECIALIZACIÓN**	

DESARROLLO DE LA SESIÓN		CLASES		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALE	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD	RESPETO HONESTIDAD JUEGO LIMPIO TRABAJO EN EQUIPO COMPAÑERISMO COOPERACIÓN	TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	TRABAJO EN EQUIPO HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO	CONVIVENCIA AUTODOMINIO	CONVIVENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN	CONVIVENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN				
	PARTE INCIAL	INICIO	RECOMPENSA INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR	ACTIVACION	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO				
		DESARROLLO MOT	CALENTAMIENTO ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION	N/A	N/A	N/A				
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	DIFERENCIACION REACCION VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA	VELOCIDAD RESISTENCIA FLEXIBILIDAD	FUERZA RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICAS		PRESICIÓN	NUTRICIÓN	NUTRICIÓN				
		ELEMENTOS TACTICOS		N/A	N/A	N/A				
	PART FINAL			ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS				

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 22 AL 24 DE NOVIEMBRE 2021**						
DEPORTE				FUTBOL DE SALON						
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	X		**ESPECIALIZACIÓN**	
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	COMPAÑERISMO COOPERACIÓN RESPETO HONESTIDAD	RESPETO HONESTIDAD COOPERACIÓN	TRABAJO EN EQUIPO COMPAÑERISMO COOPERACIÓN				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	PARTICIPACION RECONOCIMIENTO	AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN AUTODOMINIO	AUTODISCIPLINA AUTODOMINIO PARTICIPACIÓN				
	PARTE INCIAL		INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	ACTIVACION	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO				
		DESARROLLO MO	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION DIFERENCIACION REACCION	ACOPLAMIENTO ADAPTACIÓN	ORIENTACION DIFERENCIACIÓN	ACOPLAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESITENCIA	RESISTENCIA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD FUERZA POTENCIA	RESISTENCIA FUERZA VELOCIDAD	FUERZA RESISTENCIA FLEXIBILIDAD				
		ELEMENTOS TÉCNICAS		FUERZA POTENCIA	N/A	PRECISIÓN				
		ELEMENTOS TACTICOS		N/A	N/A	N/A				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 29 AL 30 DE NOVIEMBRE 2021**														
DEPORTE				FUTBOL DE SALÓN														
NIVEL				**INICIACIÓN**			**FUNDAMENTACIÒN**		X		**ESPECIALIZACIÓN**							
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**								
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO JUSTICIA COOPERACIÓN	COOPERACIÓN JUSTICIA RESPETO HONESTIDAD TRABAJO EN EQUIPO COMPAÑERISMO CONVIVENCIA													
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA		PARTICIPACIÓN AUTODOMINIO AUTODISCIPLINA													
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR ACTIVACIÓN DE LA CLASE	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO													
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACIÓN DIFERENCIACIÓN REACCIÓN	ORIENTACIÓN REACCIÓN	ACOPLAMIENTO													
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA													
		ELEMENTOS TÉCNICAS		PRESICIÓN	MOVILIDAD													
	PART	FINA	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO													

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 1 (UNO)**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo general: implementar tecnicas desde el balón parado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPANERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.moviemiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.actividad de calentamiento recreativa	Calentamiento	**x**	10	silvato - cronometro tiza aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos silvato**
1. saque de lateral largo	Fuerza	MAXIMA	**x**	10 min	
2. saque de lateral corto		Explosiva	**x**	10 min	
3. golpeo de cabeza (1 atacante x 2 defensas)	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4.golpeo de volea		Anaerobica	**x**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. defensa en zona y cuerpo a cuerpo	Acoplamiento	**x**	15min
2. atacar y defender el area (cabeceo)	Ritmo	**x**	15min
3.	Equilibrio		
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	5min
15.bioseguridad			5min
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.en el campo derportivo ubicamos conos a modo de utilizar las triangiulaciones y el depo	**x**	**X**	X	**10min**	**balon silvatos conos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 2(DOS)**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**

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

Objetivo General: Promover la movilidad dentro del campo de juego

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5min**	
1.llamado a lista	llamado a lista			
	Movilidad Articular			
3.relizaremos un pequeño recorrido trotando por las principales calles del municipio	Calentamiento	**x**	15min	silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, conos y discos silvato**
1.Rotación sin balón	Fuerza	MAXIMA	**x**	10min	
2.Rotación con balón		Explosiva	**x**	10min	
3.Pases filtrados	Resistencia	Aerobica	**x**	20 min	
4.Pivot		Anaerobica	**x**	20 min	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Handball	Acoplamiento	**x**	20min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.evocando los juegos tradicionales daremos utilidad al juego llamado tacho remacho util	**x**	**x**	X	**20 min**	**piedra pelotabalon tizas silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 3(TRES)**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: generar la conduccion del balon en diferentes direcciones

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.saltos sobre aros	Calentamiento	**x**	10	silvato aros silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones arcos silvato**
1.transportar el balon por las diferentes lineas demarcadas en la cancha	Fuerza	MAXIMA	**x**	20min	
2.presición de arco a arco a modo competitivo con borde externo		Explosiva	**x**	20min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 .					
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12.					
13.					
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.bioseguridad			recuperacion	5 min	
16.			lavado de manos	5min	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.banquitas	**x**	**x**	X	**20 min**	**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 4(CUATRO)**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aportar a la flexibilidad de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.circuito con conos	Calentamiento	**x**	10	silvato aros silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones silvato discos**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.Saltos pliométricos		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Entrenamiento en escaleras	Flexibilidad	Dinamica	**x**	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.sistema de juego defensivo	Ritmo	x	20min
3.	Equilibrio		
4.juego real	Orientación	x	20min
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 5(CINCO)**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**

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

objetivo general: Fomentar la motricidad y coordinación de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.circuito conos platos y vallas	Calentamiento	**x**	10	conos platos ballas silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones silvato discos aros**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.saltos (cordinacion)		Explosiva			
3.saltos con balon en mano (cordinación)	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.control y direccion con pie derecho y pie izquierdo (variante sobre lineas)	Orientación		x	30 min	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 .					
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12.					
13.					
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.bioseguridad			recuperacion	5 min	
16.			lavado de manos	5min	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego posicional	**x**	**x**	x	**20 min**	**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 6(SEIS)**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

objetivo general: practicar saques y lanzamientos de balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.trote por el,camppo deportivo	Calentamiento	**x**	10	conos platos vallas silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones pelotas silvato discos aros**
1. actividad de velocidad y reacción	Fuerza	MAXIMA	**x**	20 min	
2.velocidad explosiva		Explosiva	**x**	20 min	
3. desplazamiento por los conos	Resistencia	Aerobica	**x**	20 min	
4.circuito en aros		Anaerobica	**x**	20 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. reconoer reglamento del futbol de salon		induccion teorica	20 min
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.			x		**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 7(SIETE)**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**

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

objetivo general: trabajar el estado físico de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.trote por el,camppo deportivo	Calentamiento	**x**	10	conos platos ballas silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones aros pelotas silvato discos**
1.fuerza-resistencia	Fuerza	MAXIMA	**x**	15 min	
2.circuito con balón		Explosiva	**x**	15 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Circuito de conos		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.circuito de vallas		Dinamica	**x**	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. reglamentos de faltas y amonestaciones		Induccion teorica	20 min
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					**balon silvatos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 8(OCHO)**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**

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

objetivo general: Analizar las condiciones físicas y naturales de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
2.	Movilidad Articular			
3.trote por el campo deportivo	Calentamiento	**x**	15 min	silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones pelotas silvato discos aros**
1-Pruebas antropometricas	Fuerza	MAXIMA	**x**	20 min	
2.		Explosiva	**x**	20 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20 min	
4.		Anaerobica	**x**	20 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9.			
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 9(NUEVE)**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

objetivo general: Analizar las condiciones físicas y naturales de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
2.	Movilidad Articular			
3. trote alrededor del campo deportivo	Calentamiento	**x**	15 min	silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**e madera, silvato, conos, discos, peso, metro y cron**
1.Pruebas antropometricas	Fuerza	MAXIMA	**x**	20 min	
2.		Explosiva	**x**	20 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20 min	
4.		Anaerobica	**x**	20min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperacion	5 min
16.		lavado de manos	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 10(DIEZ)**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

objetivo general: perfeccionar del medio campo hacia adelante

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACIÒN	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.asistencia	llamado a lista	**X**	5MIN	
2. tren superior tren inferior	Movilidad Articular	**X**	5MIN	
3.recreacion	Calentamiento	**x**	10MIN	musicalisado (bafle, celukar)

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones y silvato**
1. inferioridad números	Fuerza	MAXIMA	**X**	20 min	
2.superioridad números		Explosiva	**X**	20 min	
3.Pivot	Resistencia	Aerobica	**X**	20 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.pateo con balones hacia conos	**x**	**x**	X	**20min**	**balon silvatos conos**
2.cubrimiento de posiciones	**x**	**x**	x	**20min**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de Sesión: 11(ONCE)**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

objetivo general: Diferenciar y potenciar las diversas posiciones del futbol de salón

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPANERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.	llamado a lista			
2.dinamica	Movilidad Articular	**X**	10MIN	
3.saltos a tres tiempos	Calentamiento	**x**	10MIN	cronometro pito aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. sistema de marcaje y variantes defensivas	Fuerza	MAXIMA	**x**	20min	
2. Sistema 3x1 de presión		Explosiva	**x**	20min	
3. presión alta	Resistencia	Aerobica	**x**	20min	
4.marcaje en zona		Anaerobica	**x**	20min	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 .			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratación	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		recuperación	5 min
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.retroalimentacion	**x**		X	**5min**	**balon silvatos conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10min	plan mejora	**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de Sesión: 12(DOCE)**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

objetivo general: practicar saques y lanzamientos de balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte de futbol de salon .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**5MIN**	
1.explicacion	llamado a lista			
2.dinamica	Movilidad Articular	**X**	15MIN	
3.	Calentamiento			tablero bombas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**ones conos y platillos escaleras de coordinacion balo**
1.circuito con balon	Fuerza	MAXIMA	**x**	20min	
2.		Explosiva	**x**	20min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.trabajo con escaleras de coordinacion	Velocidad	Maxima	**x**	20min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.juego real	Acoplamiento	**x**	30min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato aros**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 13 (TRECE)**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo Especifico: Generar adaptacion el niño a direfentes zonas del campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.moviemiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.actividad de calentamiento recreativa	Calentamiento	**x**	10	silvato - cronometro tiza aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos silvato**
1.ubicación de conos competencia	Fuerza	MAXIMA	**x**	20 min	
2.pases entre líneas (cortos y largos)		Explosiva	**x**	20 min	
3. sixageo sobre platos con pateo hacía la pared	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.pases en tijera con precisión		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad		recuperación	5 min
16.		lavado de manos	5 min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.en el campo derportivo ubicamos conos a modo de utilizar las triangiulaciones y el depo	**x**	**X**	X	**10min**	**balon silvatos conos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2021	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:PAIME CUNDINAMARCA**	**Hora:12 :00AM A 2:00 PM**	**N° de sesión: 14 (CATORCE)**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 15**		**Edades:13 A 17 AÑOS**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo Especifico: Generar adaptacion el niño a direfentes zonas del campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACIÓN	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
2.moviemiento articular	Movilidad Articular	**x**	6	
3.actividad de calentamiento recreativa	Calentamiento	**x**	10	silvato - cronometro tiza aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones conos silvato**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.test de cooper		Anaerobica	**x**	40 min	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. actividad con circuito de vallas	Flexibilidad	Dinamica		25 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9.	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12.			
13.			
14. hidratacion	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.bioseguridad			5min
16.			5 min
17.			
18			

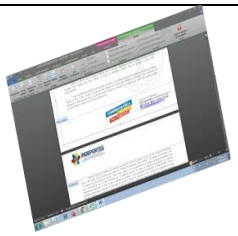
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.en el campo derportivo ubicamos conos a modo de utilizar las triangiulaciones y el depo	**x**	**X**	x	**10min**	**balon silvatos conos arcos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	tren inferior tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	practicar los estiramientos aprendidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**silvato**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	**HAROLD DANIEL GUEERRA PACHON**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 1 AL 3 DE NOVIEMBRE 2021**						
DEPORTE				FUTBOL DE SALON						
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**			**ESPECIALIZACIÓN**	X
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO TRABAJO EN EQUIPO COOPERACIÓN COMPAÑERISMO CONVIVENCIA JUSTICIA	RESPETO TRABAJO EN EQUIPO COMPAÑERISMO CONVIVENCIA COOPERACIÓN	RESPETO HONESTIDAD JUSTICIA				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	PARTICIPACIÓN	AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN	AUTODOMINIO				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO				
		DESARROLLO MOTRI	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION ACOPLAMIENTO DIFERENCIACION REACCION	ACOPLAMIENTO RITMO	ACOPLAMIENTO	N/A				
		HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESITENCIA	FUERZA RESISTENCIA VELOCIDAD	FUERZA RESISTENCIA VELOCIDAD	FUERZA				
		ELEMENTOS TÉCNICAS		PRESICIÓN	MOVILIDAD	PRECISIÓN CONDUCCIÓN				
		ELEMENTOS TACT		N/A	N/A	N/A				
	PARTE FI	FINAL		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 8 AL 10 DE NOVIEMBRE 2021**							
DEPORTE				FUTBOL DE SALON							
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**			**ESPECIALIZACIÓN**	X	
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**	
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO HONESTIDAD COMPAÑERISMO	JUSTICIA HONESTIDAD JUEGO LIMPIO	JUEGO LIMPIO HONESTDAD RESPETO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	AUTODISCIPLINA RECONOCIMIENTO PARTICIPACIÓN AUTODOMINIO	AUTODISCIPLINA	AUTODOMINIO					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO					
		DESARROLLO MOTRIZ	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION DIFERENCIACION REACCION	RITMO ORIENTACIÓN	ORIENTACIÓN	N/A					
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESITENCIA	FUERZA RESISTENCIA	RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICAS		FUERZA POTENCIA COORDINACIÓN	COORDINACIÓN	FUERZA POTENCIA					
				N/A	N/A	N/A					
	PART	FINA		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 15 AL 17 DE NOVIEMBRE 2021**								
DEPORTE				FUTBOL DE SALON								
NIVEL				**INICIACIÓN**			**FUNDAMENTACIÒN**			**ESPECIALIZACIÓN**	X	
CLASES				**LUNES**	**MARTES**		**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**	
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALE	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO HONESTIDAD JUEGO LIMPIO	TRABAJO EN EQUIPO		TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	AUTODOMINIO	CONVIVENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN		CONVIVENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN					
	PARTE INCIAL		INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	ACTIVACION	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO		MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO					
		DESARROLLO MO	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION DIFERENCIACION REACCION	N/A	N/A		N/A					
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA		FUERZA RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICAS		FUERZA POTENCIA	NUTRICIÓN		NUTRICIÓN					
				N/A	N/A		N/A					
	PART	FINA		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 22 AL 24 DE NOVIEMBRE 2021**								
DEPORTE				FUTBOL DE SALON								
NIVEL				**INICIACIÓN**			**FUNDAMENTACIÒN**			**ESPECIALIZACIÓN**	X	
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**		
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO HONESTIDAD COOPERACIÓN COMPAÑERISMO	RESPETO HONESTIDAD JUSTICIA COMPAÑERISMO COOPERACIÓN	TRABAJO EN EQUIPO COMPAÑERISMO COOPERACIÓN						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	PARTICIPACION RECONOCIMIENTO		AUTODISCIPLINA AUTODOMINIO PARTICIPACIÓN						
	PARTE INCIAL		INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	ACTIVACION	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO						
		DESARROLLO MO	ORIENTACION EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACION DIFERENCIACION REACCION	N/A	N/A	ACOPLAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESITENCIA	RESISTENCIA VELOCIDAD FUERZA	RESISTENCIA FUERZA VELOCIDAD	FUERZA VELOCIDAD						
		ELEMENTOS TÉCNICAS		FUERZA POTENCIA	FUERZA POTENCIA	COORDINACIÓN						
				N/A	N/A	N/A						
	PART	FINA		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS						



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 29 AL 30 DE NOVIEMBRE 2021**								
DEPORTE				FUTBOL DE SALÓN								
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**			**ESPECIALIZACIÓN**	X		
CLASES				**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**		
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	RESPETO JUSTICIA COOPERACIÓN	COOPERACIÓN JUSTICIA RESPETO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN								
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR ACTIVACIÓN DE LA CLASE	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACIÓN DIFERENCIACIÓN REACCIÓN	N/A	N/A							
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA	VELOCIDAD RESISTENCIA FLEXIBILIDAD							
		ELEMENTOS TÉCNICAS		PRESICIÓN	FUERZA POTENCIA							
	PART	FINA	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO							

	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	IMC	ESTATURA SENTADOS	ENVERGADURA	20 MTS				50 MTS				SALTO. VERTICAL				S. HORIZONTAL				S. RUN				300 MTS						S. RUN				TEST LEGER	
			KG	CMS.		CMS.	CMS.	TIEMPO				TIEMPO				CMS.				CMS.				TIEMPO				TIEMPO						TIEMPO				ESCALON	RECORRIDO
		#	#		#			SEG	:	1/100		SEG	:	1/100		#	#	:	#	#	#	:	#	SEG	:	M / SEG		MIN	:	SEG	:	M / SEG		SEG	:	M / SEG		ALCANZADO	REALIZADOS
1	Emanuel Duarte Arias	8	26	1.31			1.06													1	2	6		1	3	:	5	4						1	2	:	2	8		
2	Jhoan Sebastian montero santana	7	22	1.31			1.13		:				:							1	0	8		1	3	:	0	1		:		:				:			
3	Martín Adrian Molina Tellez	9	26	1.39			1.28		:				:							1	1	2		1	3	:	5	8		:		:		1	1	:	2	1		
4	Edward Fernando Gomez Nieto	9	30	1.64		69	1.36		:				:			2	2	1		1	3	9		1	3	:	1	3		:		:		1	0	:	7	7		
5	Alexis Gomez Nieto	9	36	1.64		71	1.37		:				:			2	2	1		1	1	6		1	4	:	0	6		:		:		1	3	:	4	5		
6									:				:					:							:				:		:				:			
7									:				:					:							:				:		:				:			
8									:				:					:							:				:		:				:			
9									:				:					:							:				:		:				:			
10									:				:					:							:				:		:				:			
11									:				:					:							:				:		:				:			
12									:				:					:							:				:		:				:			
13									:				:					:							:				:		:				:			
14									:				:					:							:				:		:				:			
15									:				:					:							:				:		:				:			
16									:				:					:							:				:		:				:			
17									:				:					:							:				:		:				:			

NOMBRE DEL MONITOR HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN

10 A 13 AÑOS

	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	IMC	ESTATURA SENTADOS	ENVERGADURA	20 MTS	50 MTS	SALTO. VERTICAL	S. HORIZONTAL	S. RUN	300 MTS	S. RUN	TEST LEGER	
			KG	CMS.		CMS.	CMS.	TIEMPO	TIEMPO	CMS.	CMS.	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	ESCALON ALCANZADO	RECORRIDO REALIZADOS
		#	#	#				SEG : 1/100	SEG : 1/100	# : #	# # : #	SEG : M/SEG	MIN : SEG : M/SEG	SEG : M/SEG		
1	Samuel Alejandro Musa Rincón	11	26	1.28			1.00	:	:	:	1 : 4	7 :	1 1 : 5 2 :	1 0 : 2 8		
2	Wilmer Andrés Santana gonzales	11	29	1.31			1.40	:	:	:	1 : 4	8 :	1 0 : 4 9 :	1 0 : 1 8		
3	Franz Nicolas Gonzales Diaz	10	26	1.39			1.27	:	:	:	1 : 6	5 :	1 2 : 9 7 :	:		
4	Yohan Santiago Castiblanco Cujar	13	34	1.39			1.54	:	:	:	1 : 7	6 :	1 2 : 4 1 :	1 0 : 7 9		
5	Yulian Sneider Cadena Rocha	13	93	1.76			1.68	:	:	:	1 : 6	0 :	1 1 : 2 5 :	1 3 : 1 1		
6	Juan Nicolas Niño Cardozo	13	71	1.63		84	1.69	:	:	2 : 3	4 1 : 5	6 :	1 3 : 9 9 :	1 2 : 6 0		
7	Oscar Felipe Nieto gomez	13	59	1.56		79	1.56	:	:	2 : 0	7 1 : 4	0 :	1 2 : 6 0 :	1 1 : 5 0		
8	Miguel Angel Usaquen Pinzon	13	56	1.54		75	1.44	:	:	2 : 1	6 1 : 9	9 :	1 1 : 7 6 :	1 0 : 5 9		
9	Ivan Andres Usaquen Sanchez	12	31	1.69		71	1.27	:	:	1 : 9	0 1 : 2	8 :	1 3 : 6 0 :	1 2 : 8 8		
10	Franklin Stiven martinez	10	32	1.64		68	1.33	:	:	1 : 8	4 0 : 9	1 :	1 2 : 6 2 :	1 2 : 7 9		
11	David Parra Parra	12	50	1.59			1.38	:	:	:	1 : 0	0 :	1 3 : 6 1 :	1 2 : 8 8		
12	Andres Felipe Rincon Rocha	12	41	1.44			1.47	:	:	:	1 : 4	7 :	1 0 : 7 3 :	1 0 : 5 4		
13								:	:	:	:	:	: : :	:		
14								:	:	:	:	:	: : :	:		
15								:	:	:	:	:	: : :	:		
16								:	:	:	:	:	: : :	:		
17								:	:	:	:	:	: : :	:		

NOMBRE DEL MONITOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN

	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	IMC	ESTATURA SENTADOS	ENVERGADURA	20 MTS	50 MTS	SALTO. VERTICAL	S. HORIZONTAL	S. RUN	300 MTS	S. RUN	TEST LEGER	
			KG	CMS.		CMS.	CMS.	TIEMPO	TIEMPO	CMS.	CMS.	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	ESCALON	RECORRIDO
			#	#	#			SEG : 1/100	SEG : 1/100	# # : #	# # : #	SEG : M/ SEG	MIN : SEG : M/ SEG	SEG : M/ SEG	ALCANZADO	REALIZADOS
1	Liseth Vanessa Hernandez Lara	15	46	1.52		83	145	3 : 7 9			1 7 9 :	1 1 : 2 4	1 : 0 5 : 7 1	1 4 : 7 7	6	
2	Karen Dayana Sierra Avila	16	59	1.61		42	162	3 : 7 3	8 : 3 0	:	1 5 4 :	1 1 : 7 7	1 : 0 9 : 9 6	1 1 : 7 3	6	
3	Masiel Karina Bonilla Rocha	16	50	1.64		44	158	3 : 9 2	9 : 1 1	:	1 6 9 :	1 1 : 5 8	1 : 0 6 : 0 5	1 1 : 5 7	5	4
4	Ginna Alexandra Velez Ruiz	15	58	1,69		41	167	3 : 4 1	8 : 1 4	:	1 6 9 :	1 1 : 5 8	1 : 0 6 : 0 5	1 1 : 5 7	5	4
5	Eileen Yalenn Cadena Duarte	14	57	1.61		85		:	:	:	:	:	:	:	6	
6	Nicol Ariana Rincon	15	57	1.64		42	167	4 : 1 9	7 : 1 1	:	1 6 6 :	1 1 : 4 5	1 : 0 9 : 7 3	1 1 : 2 0	6	4
7	Brayan Duverney niño niño	14	40	1.48			145				1 6 6	0 9 : 5 8		0 9 : 7 3		
8	Kevin Arturo Rodriguez Pachón	14	56	1.53			1.61				1 8 6	0 9 : 4 1		0 9 : 3 9		
9	Wilmar Alexis Cujar Tocanchón	14	49	1.59			1.47	:	:	:	:	1 0 : 2 5	: :	1 0 : 3 1		
10	Jeronimo Holguin Arias	15	56	1.80			1.78	:	:	:	:	0 9 : 4 1	: :	1 0 : 1 1		
11	Julian Parra Villamil	16	60	1.73			1.78	:	:	:	:	0 9 : 4 1	: :	1 0 : 1 1		
12	Jhon Ferney Gonzales Bonilla	16	103	1.82			1.78	:	:	:	:	0 9 : 8 7	: :	1 0 : 9 8		
13	Yenelda Aguilar Holmos	14	58	1.52		80	1.48	:	:	2 : 1	0 :	1 3 : 2 1	: :	1 3 : 2 6		
14	Yuddy Marcela Nieto Usaquen	17	59	1.64		85	1.53	:	:	2 : 2	3 :	1 3 : 4 5	: :	1 2 : 3 5		
15	Ingrith Dayana Usaquen molina	17	42	1.50		74	1.42	:	:	2 : 1	0 :	1 3 : 6 5	: :	1 1 : 7 5		
16																
17																

NOMBRE DEL MONITOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN

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	james paredes niño	x	X	X	X					X	X						X	X	X					X	X	X					X	X		14	13	1	93%
2	alexis gomez nieto	3215084650	X		X					X	X						X	X	X					X	X	X					X	X		14	12	2	86%
3	omar david parra torres	x	X	X						X	X	X					X		X						X	X					X	X		14	11	3	79%
4	johan steep carvajal	3114602438	X	X	X					X		X					X	X						X	X	X					X	X		14	12	2	86%
5	emanuel duarte arias	3138900196	X	X	X					X	X						X	X	X					X	X	X					X	X		14	13	1	93%
6	martin adrian bonilla	3144658830	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X		X					X	X		14	13	1	93%
7	edwar fernando gomez nieto	3134533996	X	X	X						X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	13	1	93%
8	frankin aguilar nieto	3107804601	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
9	jesus david sarmiento	x	X	X	X					X	X	X					X		X						X	X					X	X		14	12	2	86%
10	luciana bernal mila	x	X	X	X						X	X						X	X						X	X					X	X		14	11	3	79%
11	samira sarmiento rocha	x		X	X					X	X	X					X		X					X	X						X	X		14	11	3	79%
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL _____ FUNDAMENTACION _

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	eliana lizzeth niño sanchez	3125382217	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X						X		14	13	1	93%
2	samuel alejandro rincon moy	3204435999	X	X	X						X	X					X	X	X					X							X	X		14	11	3	79%
3	manuel david parra parra	3222748298	X	X	X					X		X					X	X	X						X						X			14	10	4	71%
4	wilmer andres santana gonza	3142208593	X	X	X					X	X	X					X	X						X	X						X	X		14	12	2	86%
5	oscar david usaquen nieto	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X							X					X	X		14	12	2	86%
6	yanelda aguilar olmos	3107804601		X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	13	1	93%
7	andres felipe rincon rocha	x		X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	13	1	93%
8	emanuel david rodriguez tello	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
9	deiyer anthony buitrago	x	X	X	X					X		X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	13	1	93%
10	juan nicolas niño cardozo	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
11	uber antonio garnica medina	x	X	X						X	X	X					X		X						X	X					X	X		14	11	3	79%
12	luz miriam sarmiento sanche	x	X	X	X					X	X						X		X					X	X	X					X	X		14	12	2	86%
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

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	ingrith dayana usaquen molin	3133368628	X	X	X					X	X	X						X	X						X	X					X			14	11	3	79%
2	yudi marcela nieto	3123300623	X	X	X					X	X	X						X	X						X	X					X	X		14	12	2	86%
3	juliana cadena duarte	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
4	critian parra villamil	3229466670	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
5	alison samary parra	3115157591	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
6	dumar jean carlos alvarez	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X						X		14	13	1	93%
7	eylenn yalena duarte	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X							X					X			14	11	3	79%
8	danna gabriela cristancho	3108805744	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X								14	12	2	86%
9	dayith juliana valvuena	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
10	alisson sharith hernandez	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
11	yulian sneider cadena rocha	3118240473	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
12	esteban rocero peña	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X			14	13	1	93%
13	kevin arturo rodriguez	3212401313	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
14	johan castiblanco cujar	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
15	jhon ferney gonzales bonilla	3138745252	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
16	oscar felipe nieto gomez	3142420056	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X		14	14	0	100%
17	jennifer paola martinez	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X						X		14	13	1	93%
18	gretel yasuri usma	x	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X						X		14	13	1	93%
19	nicol ariana rincon	x	X	X	X					X	X	X					X	X						X	X						X			14	11	3	79%
20	wendy nicol casallas	x	X	X	X					X	X	X					X	X						X		X					X			14	11	3	79%
21	nicol santana rueda	x	X	X	X					X	X	X					X	X							X	X					X	X		14	12	2	86%
22	masiel karina bonilla	3142041287	X	X	X					X	X	X					X	X	X					X								X		14	11	3	79%
23	jader michael arevalo castañ	3124536717	X	X	X					X	X	X					X	X							X	X					X	X		14	12	2	86%
24	karen dayana avila sierra	3227188513	X	X	X					X	X	X					X	X	X						X						X			14	11	3	79%
25	dahyan avila pedroza	3102426167	X	X	X					X	X	X					X		X					X		X					X	X		14	12	2	86%
26	marian samira carvajal	3144602438	X	X	X					X	X						X	X	X						X	X					X	X		14	12	2	86%
27	juan sebastian moreno canc	X	X	X	X						X	X						X	X					X	X	X					X	X		14	12	2	86%
28	jeronimo olguin arias	3124474189	X	X	X					X	X							X	X					X	X	X					X	X		14	12	2	86%
29	dairon alejandro parada	3114434028	X	X						X	X						X	X						X	X						X	X		14	10	4	71%
30	cristian camilo rocha ariza	3126670687	X	X						X	X						X	X						X	X						X	X		14	10	4	71%
31	ginna alexandra velez ruiz	3214157742	X	X						X	X	X					X	X						X	X						X	X		14	11	3	79%
32	oscar david nieto gomez	X	X	X	X					X	X						X	X						X	X						X	X		14	11	3	79%
33	miguel angel usaquen	X	X	X						X	X						X	X						X	X						X	X		14	12	2	86%
34	anyi sofia usaquen nieto	3133440076	X	X						X	X						X	X						X	X						X	X		14	12	2	86%
35	brayan smith usaquen	31334440076	X	X						X	X						X	X						X	X						X			14	11	3	79%

HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA		VAMOS POR EL CAMBIO
	ALCALDIA MUNICIPAL DE PAIME		
	Sistema Integrado de Gestión	Código: 101 SECRETARIA OE GOBIERNO, COORDINACIÓN RECREACIÓN, CULTURA, DEPORTE Y TURISMO. versión: 01-200	
	Resolución	Fecha: 21 de febrero de 2019	
		Página:	

CERTIFICACION

El presente, hace constar que la señor HAROLD DANIEL GUERRA PACHON, Identificado con cedula de ciudadanía 1073600942 de Pacho Cundinamarca, se desempeñó como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el período comprendido entre el 2 de Noviembre al 30 de Noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Dado en Paime Cundinamarca el 30 de Noviembre de 2021.

SONIA GREYDIS ROCHA GONZALEZ
Coordinadora Recreación, Cultura y Deporte

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
MAYO	N/A	N/A	N/A	
JUNIO	N/A	N/A	N/A	
JULIO	N/A	N/A	N/A	
AGOSTO	N/A	N/A	N/A	
SEPTIEMBRE	N/A	N/A	N/A	
OCTUBRE	8:00 a. m.	PAIME	02 DE OCTUBRE 2021	INTEGRACION CICLOTURISMO
NOVIEMBRE	2 :00PM Y 4:00 PM	PAIME Y EL PLOMO	16 Y 17 DE NOVIEMBRE 2021	PRUEBAS ANTROPOMETRICAS EJECUTADAS
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		PAIME CUNDINAMARCA		
NOMBRE DEL FORMADOR		HAROLD DANIEL GUERA PACHON		

ACTIVIDAD:	FUTBOL DE SALÓN	FECHA:	20 de Noviembre
M UNICIPIO:	PAIME CUNDINAMARCA	PROGRAM A O COM PONENTE:	REPORTE FORM ATIVO
RESPONSABLE:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (Años)						GRUPO ÉTNICO						DISCAPACIDAD			VÍCTIMA CONFLICTO ARMADO		CORREO ELECTRONICO	TELEFONOY/OCELULAR (DELACUDIENTECUANDO APLIQUE)	N. IDENTIFICACIÓN	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	james paredes niño	X				X									X						X	N/A			
2	alexis gomez nieto	X				X									X						X	N/A	3215084650	1028789349	
3	omar david parra torres	X				X									X						X	N/A	3134060119	1018485034	
4	johan steep carvajal	X				X									X						X	N/A	3114602438	1074960780	
5	emanuel duarte arias	X				X									X						X	N/A	3138900196	1069129262	
6	martin adrian bonilla	X				X									X						X	N/A	3144658830	1070394773	
7	edwar fernando gomez nieto	X				X									X						X	N/A	3134533996	1028788567	
8	frankin aguilar nieto	X				X									X			X			X	N/A	3102293647	1003481599	
9	jesus david sarmiento	X				X									X						X	N/A		1069129272	
10	luciana bernal mila		X			X									X						X	N/A		1024565223	
11	samira sarmiento rocha		X			X									X						X	N/A		1069129110	
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									
25																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

ACTIVIDAD:	FUTBOL DE SALÓN	FECHA:	20 de Noviembre
M UNICIPIO:	PAIME CUNDINAMARCA	PROGRAM A O COM PONENTE:	REPORTE FORM ATIVO
RESPONSABLE:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (Años)						GRUPO ÉTNICO						DISCAPACIDAD			VÍCTIMA CONFLICTO ARMADO		CORREO ELECTRONICO	TELEFONO Y/O CELULAR (DEL ACUDIENTE CUANDOAPLIQUE)	N. IDENTIFICACIÓN	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	eliana lizzeth niño sanchez		X				X								X						X		3125382217	1069128969	
2	samuel alejandro rincon moya	X					X								X						X		3204435999	1024533280	
3	manuel david parra parra	X					X								X						X		3222748298	1069128973	
4	wilmer andres santana gonzales	X					X								X						X		3142208593	1069129001	
5	oscar david usaquen nieto	X					X								X						X		3132281662	1069128143	
6	yanelda aguilar olmos		X				X								X			X			X		3107804601	1069128891	
7	andres felipe rincon rocha	X					X								X						X		3202783374	1069128840	
8	emanuel david rodriguez tello	X					X								X						X			1053341393	
9	deiyer anthony buitrago	X					X								X						X		3138927470	1069129117	
10	juan nicolas niño cardozo	X					X								X					X				1031816137	
11	uber antonio garnica medina x	X					X								X						X			1076742246	
12	luz miriam sarmiento sanchez		X												X						X			1069128976	
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									
25																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

ACTIVIDAD:	FUTBOL DE SALÓN	FECHA:	20 de Noviembre
MUNICIPIO:	PAIME CUNDINAMARCA	PROGRAMA O COMPONENTE:	REPORTE FORM ATIVO
RESPONSABLE:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN		

NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (Años)						GRUPO ÉTNICO						DISCAPACIDAD			VÍCTIMA CONFLICTO ARMADO		CORREO ELECTRONICO	TELEFONO Y/O CELULAR (DELACUDIENTE CUANDO APLIQUE)	N. IDENTIFICACIÓN	FIRMA
	Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	ingrith dayana usaquen molina		X				X								X					X			1223453847	1069128011	
2	yudi marcela nieto		X				X								X						X		3124413410	1069128223	
3	juliana cadena duarte		X				X								X						X		3133933218	1069128133	
4	cristian parra villamil	X					X								X						X		3229466670	1069128267	
5	alison samary parra		X				X								X						X		3229466670	1069128170	
6	dumar jean carlos alvarez	X					X								X						X		3143815514	1069128171	
7	eylenn yalena cadena duarte		X				X								X						X		3133917229	1069128638	
8	danna gabriela cristancho		X				X								X						X		3107558235	1069128897	
9	dayith juliana valvuena		X				X								X						X		3138947033	1069128674	
10	alisson sharith hernandez		X				X								X						X		3108512995	1109414278	
11	yulian sneider cadena rocha	X					X								X						X		3112840473	1069128725	
12	esteban rocero peña	X					X								X						X		3222553286	1028483751	
13	kevin arturo rodriguez	X					X								X						X		3115460719	1069128676	
14	johan castiblanco cujar	X					X								X						X		3219156986	1020737671	
15	jhon ferney gonzales bonilla	X					X								X						X		3229523960	1011320996	
16	oscar felipe nieto gomez	X					X								X						X		3142420056	1069128831	
17	jennifer paola martinez		X				X								X						X		3163757541	1069128512	
18	gretel yasuri usma		X				X								X						X		3116264830	1028662522	
19	nicol ariana rincon		X				X								X						X		3232316071	1069128411	
20	wendy nicol casallas		X				X								X						X		3214567224	1033709496	
21	nicol santana rueda		X				X								X						X		3133933239	1014667342	
22	masiel karina bonilla		X				X								X						X		3209158483	1069128354	
23	jader michael arevalo castañeda	X					X								X						X		3124536716	1069128257	
24	karen dayana avila sierra		X				X								X						X		3203563101	1027525362	
25	dahyan avila pedroza		X				X								X						X		3102426167	1069128291	
26	marian samira carvajal		X				X								X						X		3114454441	1069128525	
27	juan sebastian moreno cancelada	X					X								X						X		3102279064	1076738971	
28	jeronimo olguin arias	X					X								X						X		3143601488	1073600393	
29	dairon alejandro parada	X					X								X						X		3114431102	1069128488	
30	cristian camilo rocha arza	X					X								X						X		3209977491	1011322608	
31	ginna alexandra velez ruiz		X				X								X						X		3118225758	1069128437	
32	oscar david nieto gomez	X					X								X						X				
33	miguel angel usaquen	X					X								X						X		3142396591	1069128834	
34	anyi sofia usaquen nieto		X				X								X						X		3133440076	1069128622	
35	brayan smith usaquen	X					X								X						X		3142396591	1069128601	

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

ANALISIS COMPARATIVO Y CUALITATIVO DE PRUEBAS MOTRICES
ESCUELA DE FORMACIÓN DE FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO DE PAIME CUNDINAMARCA

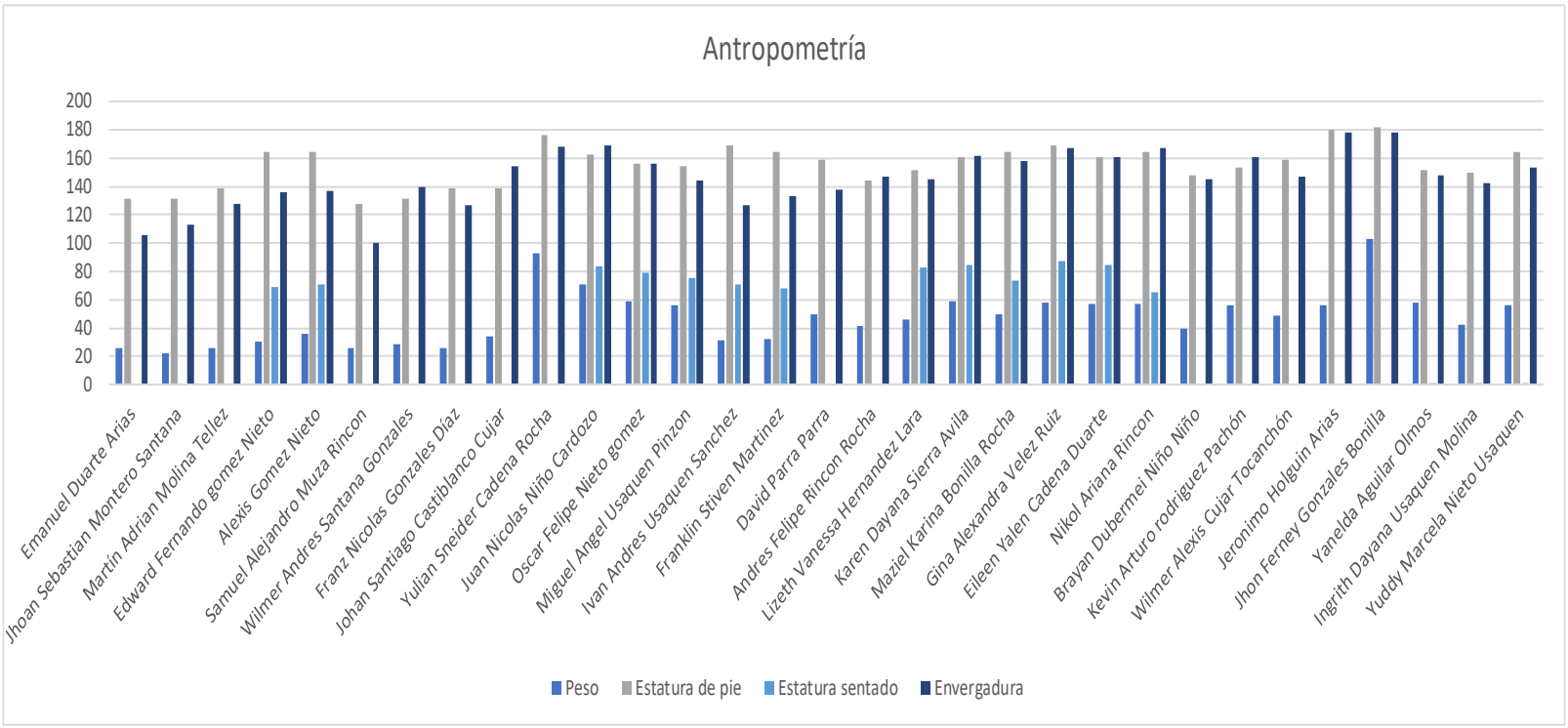
ANALISIS CUALITATIVO

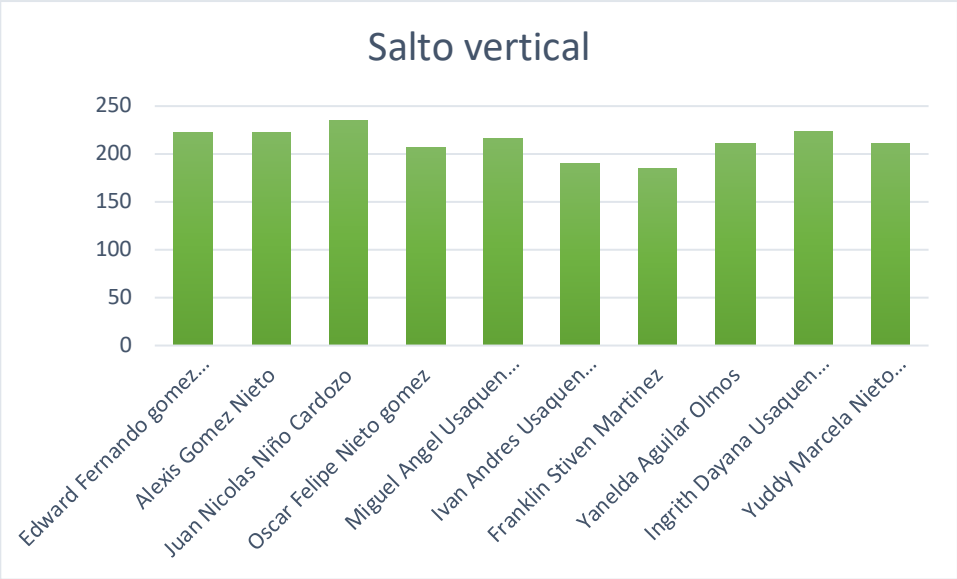
Este analisis se realiza de acuerdo a las Pruebas Motrices implementadas por Indeportes Cundinamarca con el fin de recolectar informacion deportiva según las capacidades de cada niño, niña que hacen parte de la Escuela de Formacion Deportiva de fútbol de salón del municipio de Paime Cundinamarca, para valorar el nivel inicial en que se encuentra cada deportista con el objeto de hacer seguimiento y mejorar la capacidad fisica de cada uno de ellos.

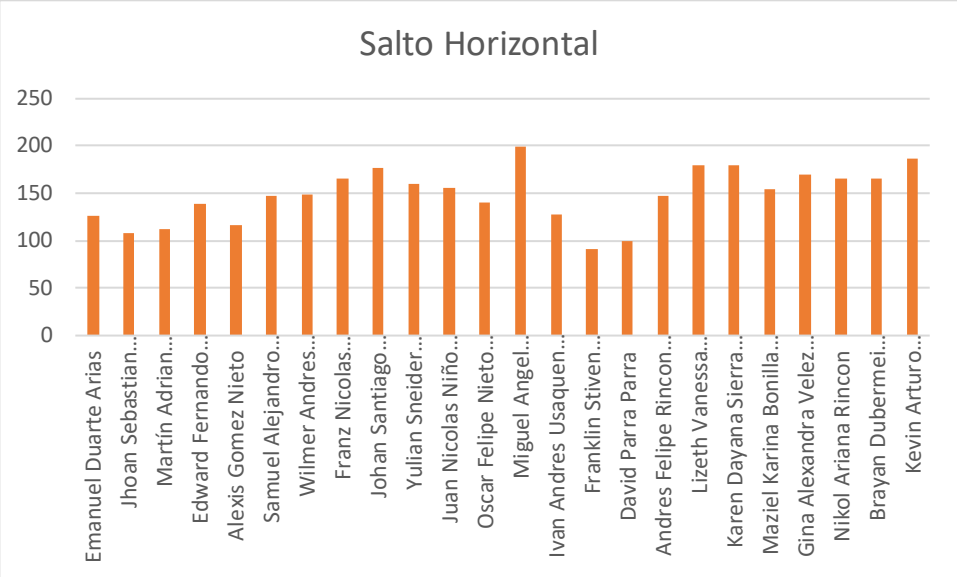
ANALISIS CUANTITATIVO

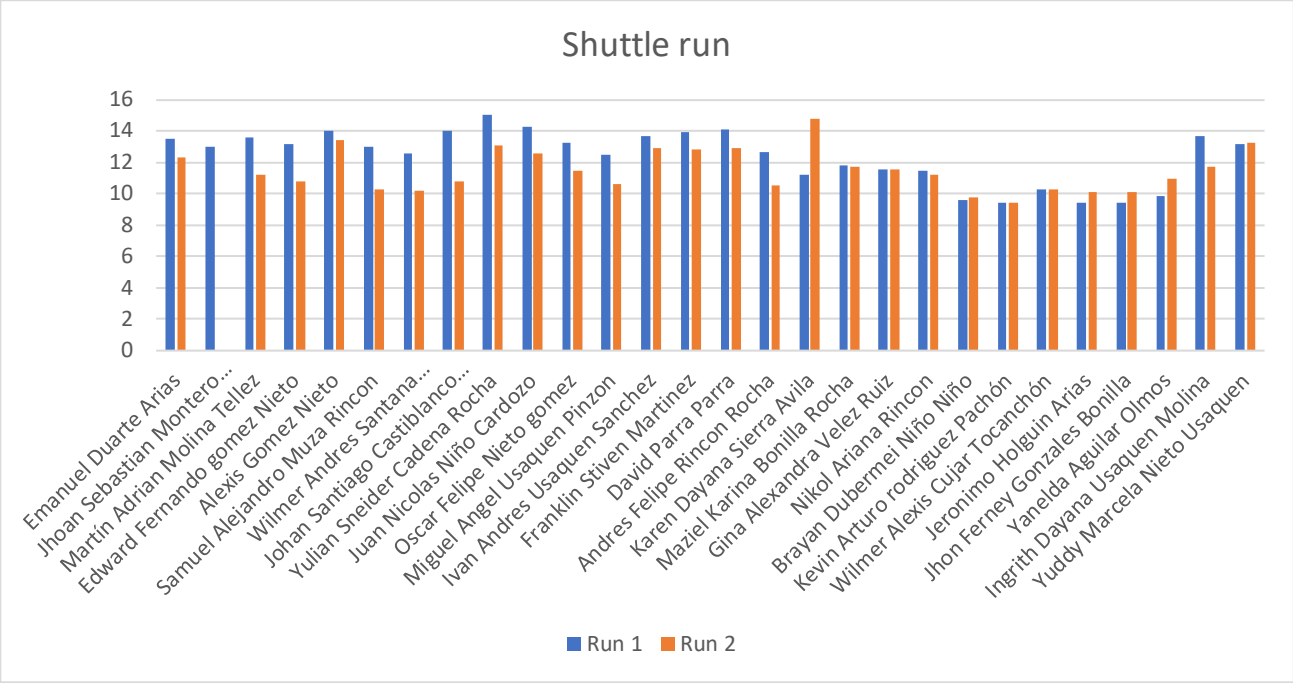
El analisis cuantitativo, refleja los resultados de las Pruebas Motrices aplicadas a cada deportista, donde se irradia la parte inicial deportiva de cada inviduo, generando trabajo en escala de mejoramiento fisico individual de la escuela de Formacion Deportiva de fútbol de salón.
El diagnostico de estas Pruebas Motrices, muestran el estado inicial y la capacidad basica de cada deportista al realizar cada actividad propuesta de iniciacion. Realizando asi una evaluacion del relacionamiento fisico y tecnico. Ademas, del control individual en cada prueba para llevar un control y lograr el objetivo de mejoramiento fisico.
La aplicación de estas pruebas resaltan las habilidades y motivan al continuo mejoramiento de los deportistas.

GRAFICAS PRUEBAS MOTRICES
ESCUELA DE FORMACION DE FÚBOL DE SALÓN




Salto vertical
250
200
150
100
50
0
Edward Fernando gomez...
Alexis Gomez Nieto
Juan Nicolas Niño Cardozo
Oscar Felipe Nieto gomez
Miguel Angel Usaquen...
Ivan Andres Usaquen...
Franklin Stiven Martinez
Yanelda Aguilar Olmos
Ingrith Dayana Usaquen...
Yuddy Marcela Nieto...


Salto Horizontal
250
200
150
100
50
0
Emanuel Duarte Arias
Jhoan Sebastian...
Martín Adrian...
Edward Fernando...
Alexis Gomez Nieto
Samuel Alejandro...
Wilmer Andres...
Franz Nicolas...
Johan Santiago...
Yulian Sneider...
Juan Nicolas Niño...
Oscar Felipe Nieto...
Miguel Angel...
Ivan Andres Usaquen...
Franklin Stiven...
David Parra Parra
Andres Felipe Rincon...
Lizeth Vanessa...
Karen Dayana Sierra...
Maziel Karina Bonilla...
Gina Alexandra Velez...
Nikol Ariana Rincon
Brayan Dubermei...
Kevin Arturo...



MONITOR: HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN
ESCUELA DE FORMACION DE FÚTBOL DE SALÓN
PAIME CUNDINAMARCA.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN**	
No DE CONTRATO	**717**	
MUNICIPIO	**PAIME CUNDINAMARCA**	
DEPORTE/DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAMPO CENTRAL**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
INICIACIÓN	**INICIACIÓN**	
		
INICIACIÓN	**INICIACIÓN**	
		
FUNDAMENTACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**	

	
FUNDAMENTACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**
	
PERFECCIONAMIENTO	**PERFECCIONAMIENTO**

	
PERFECCIONAMIENTO	**PERFECCIONAMIENTO**
	