Evidencias fotográficas febrero

Leonardo Huérfano Donato

Contrato 085 de 2022

Obligación 1



Obligación 2 plan pedagógico

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

INDEPORTES CUNDINAMARCA 2022

REALIZADO POR:

Adriana del Pilar Ruiz Villamizar

David Daniel Bernal

Diego Fernando Morales Briñez

Erika Rocío Gómez Carrero

Fredy Oswaldo Mortigo Mortigo

Germán Antonio Alfaro Rodríguez

Juan Carlos Castellanos Venegas

Leonardo Huérfano Donato

Miguel Ángel Novoa Franco

ENTRENADORES FÚTBOL DE SALÓN SABANA CENTRO

PARA:

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA

RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE

CUNDINAMARCA

REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

“CUNDINAMARCA, REGIÓN QUE PROGRESA”

20/02/2022

INTRODUCCIÓN

El Fútbol de salón en la actualidad, es uno de los deportes más importantes en el entorno social, en realidad, el fútbol de salón es una disciplina de “masas”, pero debido a las limitaciones en cuanto escenarios acordes en las instituciones educativas se opta por prácticas en espacios reducidos, dicho deporte es trasladado a horarios extracurriculares y se puede observar que muchos niños practican este deporte desde edades muy tempranas, por lo tanto, se opta por la creación de escuelas de formación en sectores urbanos y rurales con apoyo de las entidades municipales y departamentales (INDEPORTES CUNDINAMARCA). Por medio de estas se promueve en sus integrantes un desarrollo motor, el crecimiento personal y su formación en valores a través del juego y las disciplinas del fútbol de salón, es por esto que la intención es impactar la mayor parte posible de población infantil y juvenil del Departamento de Cundinamarca aprovechando el tiempo libre, alejándose un poco de las problemáticas de la sociedad

Esta propuesta pedagógica y metodológica se llevará a cabo por medio del fútbol de salón, para niños(as) y jóvenes del sector rural y del casco urbano en los municipios de Sabana Centro, Departamento de Cundinamarca.

A través del fútbol de salón, se propone integrar a la población más joven de las determinadas veredas y barrios a la práctica del deporte ya mencionado.

Es importante integrar a la comunidad rural a la participación activa de los distintos procesos deportivos y de actividad física que se realizan en cada uno de los municipios ya que ellos hacen parte primordial del desarrollo social de la comunidad.

Por lo tanto, La propuesta se enfatiza hacia el fútbol de salón como una estrategia deportiva y pedagógica que promueva el desarrollo de patrones básicos del movimiento, habilidades técnicas y tácticas específicas del deporte, dimensión lúdica y recreativa del ser humano, valores y conocimientos generales de nuestro país y departamento.

JUSTIFICACIÓN

En un Departamento como Cundinamarca la problemática infantil y juvenil se convierte en objeto de importancia para los formadores y la comunidad, se identifican casos como la drogadicción, el alcoholismo y la delincuencia, entre otros. Debido a estas problemáticas la mayoría de la población infantil y juvenil no da el mejor uso a su tiempo libre. Es por esto, que no aprovecha las prácticas físicas y deportivas en nuestro entorno social. Por lo anterior es importante crear espacios de formación deportiva para niños y jóvenes, los cuales están empezando esa etapa de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea, es en ese preciso momento cuando se necesita un orientación que ayude a comprender cada una de sus realidades por medio del deporte, alejando aquellas problemáticas que se presentan en la comunidad.

Es necesario el apoyo al deporte por parte de las entidades gubernamentales como se ha realizado durante el último tiempo, hemos crecido en cuanto programas y espacios propios para la práctica de las diferentes disciplinas deportivas, de igual manera han sido muchos los niños y jóvenes beneficiados a nivel municipal y departamental (barrios y veredas). Pero aun así, con todo el esfuerzo realizado queda población infantil por hacer parte de los planes pedagógicos propuestos por el departamento.

Por lo tanto, es fundamental hacer una buena organización para promover y fomentar la cultura deportiva en cada barrio y vereda de nuestros municipios de Sabana Centro, creando espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil y juvenil donde se les brinde la oportunidad de desarrollarse integralmente como seres humanos.

Este proyecto está dirigido a la población bajo factores determinantes: 1) El contexto social, 2) la edad biológica y 3) la edad cronológica. Ya que las implicaciones de estas son determinantes de acuerdo a las necesidades emocionales y fisiológicas de la población infantil y juvenil y la importancia de su cuidado corporal.

Por lo tanto al abrir programas como Escuelas de formación, se permite a sus integrantes el desarrollo motriz, como también su crecimiento personal y su formación en valores individuales y colectivos dentro y fuera de un campo deportivo.

El programa escuelas deportiva ha sido estructurado bajo un enfoque humanista, está encaminado a favorecer a través de la práctica deportiva (futbol de salón) el desarrollo integral del participante, adelantando acciones en los aspectos biopsicosociales que permiten al niño y la niña desarrollarse en forma natural; respetando los procesos y cambios que permanentemente se producen en su etapa de crecimiento. Es por esto, que la siguiente propuesta no se fundamenta en el concepto tecnicista de la práctica, si no que trasciende, permitiéndole al niño(a) y joven sentirse personas que actúan, piensan, reflexionan y construyen, donde el deporte no es el fin fundamental si no se convierte en un medio eficaz para el logro de la formación integral de ellos.

Este proceso que se debe desarrollar con arduo trabajo y con determinación permitirá validar en la práctica los fundamentos y contenidos en la propuesta, propiciando no solo el desarrollo de deportistas de nivel competitivo, sino también como personas con capacidades críticas y creativas, capaces de participar activamente y positivamente en el municipio o el contexto al que el niño/a o joven se vea inmerso.

MARCO LEGAL

Para el diseño de esta propuesta se tuvo en cuenta principalmente la Constitución Política de Colombia, la ley 181 de 1995 denominada la ley del deporte y la ley de educación de 1994, para los respectivos fines. Según la Constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 52 se aborda la recreación y el Deporte como un derecho fundamental en la sociedad, y dice textualmente:

"Artículo 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas". Ley 181 de 1995, que crea el Sistema Nacional del Deporte, integrando el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, educación extraescolar y la Educación Física, utilizando el término genérico deporte, para definirlo como derecho social que hace parte del gasto público social. Esta ley en el artículo tercero dice textualmente: Para garantizar acceso del individuo y la Comunidad al conocimiento y práctica del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. El estado tendrá en cuenta los siguientes rectores:

"1. Integrar la educación y las actividades físicas en el sistema educativo en todos sus niveles.

2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones".

Estos dos primeros rectores de los dieciséis tipificados en este artículo son argumentos esenciales para la justificación legal del diseño de esta propuesta. En el capítulo II de la ley del deporte, el artículo cuarto hace referencia al deporte como un derecho

social y dice que este, la recreación y el aprovechamiento libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona, además de tener un principio de universalidad ya que todos los habitantes de Colombia tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación.

Define la educación extraescolar como la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

La Ley General de Educación de 1994 (115) hace referencia a los fines de la educación entre los que se encuentra la promoción y preservación de la salud, resaltando la importancia de la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. Es así como en el artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte deben ser obligatorios en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes en la zona de sabana centro en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo en fútbol de salón como elemento fundamental en el desarrollo integral de individuos y así mejorar la calidad de vida en la población del departamento de Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar convocatorias abiertas a la comunidad en general y a través de las instituciones educativas y entes deportivos municipales. invitando así, a niños y jóvenes a la participación de la escuela de formación de fútbol de salón en cada uno de los municipios de sabana centro del Departamento de Cundinamarca

- Desarrollar procesos de integración deportiva y social por medio del fútbol de salón, fortaleciendo principios culturales, educativos y la formación en valores dentro de la comunidad.

- Favorecer el desarrollo de capacidades psicomotrices y socio motrices en niños y jóvenes por medio del fútbol de salón, con el fin de fomentar la modalidad deportiva y la relación con su entorno social.

- Elevar los niveles de participación de los niños y jóvenes en horarios extracurriculares a partir de disciplinas propuestas por INDEPORTES CUNDINAMARCA, para generar aprovechamiento del tiempo libre y cultura deportiva.

- Potenciar en el niño aspectos físicos, técnicos, tácticos específicos del fútbol de salón por medio de entrenamientos que tengan en cuenta su edad biológica y cronológica con el fin de formar deportistas competentes que aporten a su municipio y departamento.

- Realizar seguimientos de las aptitudes físicas y deportivas de los niños y jóvenes que practican fútbol de salón en la zona de sabana centro, por medio de las

baterías de test que direcciona indeportes Cundinamarca, con el fin de evaluar continuamente el desarrollo del proceso de formación deportiva.

POBLACIÓN Y COBERTURA

Se realiza el plan pedagógico y la malla curricular de la escuela de formación deportiva de los municipios de Sabana Centro (Departamento de Cundinamarca) para la disciplina de fútbol de salón, en el cual se prestará el servicio de formador deportivo en horas extracurriculares, brindando un proceso de enseñanza aprendizaje en diferentes sectores urbanos y rurales con el fin de ampliar la cobertura a la población en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, donde una de las metas es cumplir con un mínimo de 45 participantes.

Se trabajará de manera integral el aspecto formativo y deportivo, creando la necesidad en el individuo de desarrollar su potencial técnico, táctico, físico, social, mental, competitivo y formativo en valores.

La escuela de formación deportiva de fútbol de salón está especificada y va dirigida de la siguiente manera:

- Grupo de iniciación: Niños de 7 a 9 años de edad que vienen del sector urbano o rural.
- Grupo de Fundamentación: Niños y niñas de 10 a 12 años de edad del sector urbano o rural.
- Grupo de especialización: Jóvenes de 13 a 17 años de edad del sector urbano o rural.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Origen del futsal: El origen del fútbol sala está naturalmente ligado al fútbol. Su aparición se produce en los años 30, cuando “el juego en la calle” se traslada a los campos de

baloncesto y áreas cerradas, evolucionando éstas en instalaciones cubiertas debido a los continuos cambios climáticos, así como por el horario. A principios de la década de 1990 se produce el gran cambio en el trayecto del fútbol sala: surge el futsal, terminología adoptada actualmente a nivel internacional que unifica la denominación. La FIFA da un gran paso al apoyar el futsal, lo que obliga a todos los países afiliados a desarrollarlo y engrandecerlo.

Diferencias básicas con el fútbol: Es evidente que el fútbol sala es una adecuación del fútbol a un espacio más reducido. Algunas de las diferencias más significativas son:

• Se juega en un espacio de 40x20m. Una quinta parte de un campo de fútbol.

• Balón más pequeño y con un bote inferior al del fútbol.

• Sólo 5 jugadores de campo.

• Supresión lógica de la regla del fuera de juego.

• Posibilidad de los cambios volantes (en juego).

• Creación de las faltas acumulativas con una penalización adicional (doble penalti) más agresiva que en el fútbol.

• Se utiliza el tiempo real (cronometrador).

• Introducción de los tiempos muertos.

En resumen, salvo estas diferencias y algunas particularidades en las faltas (técnicas y disciplinarias), el juego del futsal es una adecuación natural del fútbol 11 a unas dimensiones mucho más reducidas.

Cualidades físicas y futsal: El futsal es un deporte colectivo, de situación, donde se da una colaboración- oposición, con un gasto energético mixto intermitente (aeróbica-anaeróbica), y una activación muscular general dinámica alta.

Es una modalidad que se identifica con un tipo de esfuerzo fraccionado e intervalico basado en una serie de esfuerzos máximos y sub máximos dados de forma intermitente, y con pausas de recuperación incompletas activas y pasivas de duración variable. Estos intervalos, de manera general, no permiten una recuperación completa.

El tiempo de juego es de dos periodos de 20 minutos a reloj parado, que suele oscilar entre los 75-85 e incluso más de 90 minutos de juego a tiempo corrido. Esto variará en función de las posibilidades que da el reglamento: tiempos muertos, lanzamientos de 10 metros, limpieza de la pista, intervenciones médicas, etc.

El futsal se caracteriza por una sucesión de movimientos a máxima velocidad, en espacios muy reducidos (5-10 metros), con continuos cambios de dirección y sentido, seguido por fases de tensión muscular más estáticas, pero de máxima tensión, encadenando carreras de baja, media y máxima intensidad con pausas de recuperación activas e incompletas. Todo esto hace que las acciones deportivas se ejecuten sin previo aviso.

El espacio de juego es reducido (20 x 40 metros) teniendo en cuenta el número de jugadores, por lo que la tensión y concentración de éstos debe ser máxima en todo momento, ya que las opciones de conseguir gol se pueden producir desde cualquier parte del campo y en cualquier instante. La velocidad y agilidad de movimientos, el dominio espacio-temporal tiene que ser muy alto para poder acelerar y cambiar rápida y constantemente de dirección, en espacios reducidos y compartidos con adversarios y compañeros, y así conseguir que la precisión de los controles y demás gestos técnicos se den en el momento y en el lugar preciso.

La proximidad de los adversarios hace que las acciones se tengan que producir de la forma más rápida e inesperada posible, por lo que los automatismos y estrategias propias se convierten en piezas fundamentales del rendimiento global del equipo. En esta línea, la

coordinación y el control de su esquema corporal debe ser igualmente muy alto para poder realizar con éxito los sincronismos y automatismos propios de este deporte en espacios reducidos y a velocidades máximas, sin que por ello se vea afectado el rendimiento ni la eficacia conforme transcurre el partido y la fatiga se va acumulando. Un partido de fútbol sala responde a un tipo de ejercicio intervalico, basado en esfuerzos fraccionados con pausas incompletas de recuperación. El aumento de la condición física de los jugadores y la intensidad actual de juego en los partidos hace que cada vez se alarguen más las secuencias de esfuerzos encadenados con intensidades sub máximas y máximas, por lo que la tolerancia al estrés, a la fatiga y, en términos fisiológicos, al ácido láctico es cada vez más determinante. El jugador de futsal necesita una gran potencia y capacidad anaeróbica aláctica y una rápida regeneración de los fosfágenos. Debe ser capaz de tener una buena tolerancia para soportar niveles medio-altos de ácido láctico. Debe tener una adecuada base aeróbica para soportar los esfuerzos y favorecer su recuperación.

El entrenamiento de las cualidades físicas en las categorías de formación: Existen teorías las cuales dicen que los niños no deben practicar deporte de igual modo que los jóvenes mayores o los adultos, y que un deporte en el que no se atiende a los posibles efectos dañinos del rendimiento se debe rechazar. En el desarrollo corporal, mental y moral que se produce al pasar de niño a joven aparecen grandes diferencias. En consecuencia, los entrenadores tienen que reconocer las diferentes formas de carga (corporal, mental y moral) también en entrenamiento y competición. Se puede afirmar que el deporte y el entrenamiento infantil se legitiman a través de la exigencia de toda la sociedad.

Es por esto que la sociedad tiene que tener un interés en abrir a los jóvenes otros ámbitos de experiencias (ámbitos de entrenamiento) paralelos, evidentemente, a la formación escolar. Algunos de los objetivos generales del entrenamiento en la infancia deberían estar enfocados a fomentar el desarrollo integral del niño deportista, estimular la práctica de diversos deportes por parte del niño, promover de manera gradual el acceso del niño a

desempeños cada vez más exigentes de acuerdo a su edad y evolución, crear las bases universales necesarias para futuros rendimientos deportivos, propiciar la constitución de ambientes adecuados para el desarrollo adecuado a nivel psicomotriz, socio afectivo, cognoscitivo y físico del niño y, por último, constituir una comunidad deportiva con padres, entrenadores, médico deportivo y psicólogo, que apoye permanentemente el desarrollo deportivo de los niños, etc.

ESTRUCTURA TEMAS Y CONTENIDOS DE LA PROPUESTA

Cada etapa tendrá una duración de un (1) mes para un total de seis (6) etapas es decir seis meses, en los cuales se intentará desarrollar la totalidad de los contenidos propuestos en cada una de ellas.

# ETAPA	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
1	● Patrones básicos del movimiento como saltar, caminar, correr, gatear, lanzar y atrapar. ● Familiarización con el elemento de juego y con la disciplina. ● Actividades recreo-	● Fortalecer las habilidades básicas del aspecto motriz del niño y la técnica propia de la disciplina. ● Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana	● Ejercicios globales y analíticos que sirvan como herramienta para evaluar su condición física y su técnica deportiva. ● Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. ● Trabajos de espacio

	deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo. ● Juegos recreativos, autóctonos, cooperativos, colaborativos. ● Circuitos coordinativos.	convivencia del grupo. ● Juegos recreativos, autóctonos, cooperativos, colaborativos. ● Circuitos coordinativos. ● Iniciación a la técnica deportiva.	reducido. ● Circuitos físico-técnicos. ● Juegos recreativos, autóctonos, cooperativos, colaborativos
2	● Iniciación a la técnica deportiva. ● Juegos y actividades recreativas que fomenten patrones básicos del movimiento. ● Juegos y actividades que permitan el desarrollo técnico de la disciplina del mismo modo que genere alegría y gozo	● Fortalecer las habilidades técnicas de la disciplina por medio de ejercicios, juegos y circuitos. ● Espacio reducido ● Juegos y actividades que permitan el desarrollo técnico de la disciplina del mismo modo que genere alegría y gozo a la práctica deportiva.	● Iniciación a la táctica de la disciplina. ● Juegos simplificados. ● Ejercicios globales y analíticos que fomenten la actividad física. ● Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos que permitan el desarrollo de la resistencia y muscular de los

	a la práctica deportiva. ● Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.	● Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.	deportistas. ● Juegos y actividades que permitan el desarrollo técnico de la disciplina del mismo modo que genere alegría y gozo a la práctica deportiva. ● Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.
3	● Desarrollo de patrones básicos del movimiento. ● Actividades coordinativas. ● Control del balón de balón raso ● Control de balón a	● Control del balón en jugada de acción real a ras de piso ● Control del balón en jugada de acción de real a media altura ● Control del balón con diversas superficies de contacto y precisión en el pase ● Control dirigido con	● Desarrollo muscular por medio de ejercicios analíticos o rítmicos que ayudan a fortalecer la musculatura del deportista. ● Trabajo anaeróbico y aeróbico. ● Control orientado. ● Control dirigido con

	media altura • Control de balón con diversas superficies de contacto • Control dirigido • Control y pase • Control y auto habilitación • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.	posición ofensiva • Precisión en el pase y corte • Control y auto habilitación en posición de remate. • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.	posición ofensiva • Precisión en el pase y corte • Control y auto habilitación en posición de remate • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.
4	• Conducción con las diferentes superficies de contacto del pie • Conducción línea sin objetos. • Conducción curvilínea con objetos (conos, platillos)	• Conducción con las diferentes superficies de contacto del pie • Conducción línea sin objetos. • Conducción curvilínea con objetos (conos, platillos) • Conducción zigzag con objetos (conos, platillos) • Conducción del balón y	• Conducción del balón con las diferentes superficies de contacto del pie • Conducción línea con objetos (conos, platillos) y precisión de pase • Conducción curvilínea con objetos (conos, platillos) y precisión de

	• Conducción zigzag con objetos (conos, platillos) • Conducción del balón y precisión en el pase • Conducción del balón superando a un adversario • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.	precisión en el pase • Conducción del balón superando a un adversario • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.	pase • Conducción del balón en espacio reducido involucrando quite y movilidad • Conducción del balón y remate al arco • Conducción del balón, pase y desmarcación. • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.
5	• Atacar el balón en lugar de esperarlo • Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo con la cual realiza la acción. (superficie de contacto más cómoda) • Relajamiento total al contacto con el balón para tomar la mejor	• Atacar el balón en lugar de esperarlo • Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo con la cual realiza la acción. (superficie de contacto más cómoda) • Relajamiento total al contacto con el balón para tomar la mejor decisión	• Atacar el balón en lugar de esperarlo y buscar la acción de juego más adecuada en posición ofensiva • Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo con la cual realiza la acción. (superficie de contacto más cómoda)

	decisión ● Orientar el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario ● Finta a un objeto (cono) y remate ● Regate y desborde para hacer jugada ofensiva ● Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.	● Orientar el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario ● Finta a un objeto (cono) y remate ● Regate y desborde para hacer jugada ofensiva ● Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.	● Relajamiento total al contacto con el balón, buscar el pase y realizar el corte indicado ● Orientar al jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar. ● Finta a un objeto (cono) y remate ● Finta en juego 1 vs 1 ● Regate en posición ofensiva y des marcación ● Finta de desmarque sin balón ● Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.
6	● Sesiones recreo-	● Clases recreo-	● Atacar el balón en

	deportivas. y Ejercicios de velocidad por medio de juegos de competencia. ● Ejercicios de recepción, amortiguación, pase, y ejecución de balón por medio de juegos ● Ejercicios de correr por medio de juegos. ● Control de respiración y recuperación. ● Juegos Pre-deportivos. ● Ejercicios de estiramiento y control. ● juegos amistosos	deportivas. ● Ejercicios de coordinación viso-manual y viso-pédica ● Ejercicios de control, recepción, amortiguación y ejecución de balón. ● Driblings, regates, movimientos sin balón. ● Saques de banda y de meta. ● Conducción del balón. ● Explicación y corrección de la técnica. ● Juegos simplificados para desarrollar una mejor técnica a la hora de la ejecución del pase, iniciación a la táctica. ● Ejercicios de uno	lugar de esperarlo ● Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo con la cual realiza la acción. (superficie de contacto más cómoda) ● Relajamiento total al contacto con el balón para tomar la mejor decisión ● Orientar el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario ● Finta a un objeto (cono) y remate ● Regate y desborde para hacer jugada ofensiva

		contra uno, dos contra dos, para mejorar sus movimientos y sus pases	

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta propuesta pedagógica, se realizará un proceso metodológico a través del futsal con los niños y niñas del sector urbano y rural, fortaleciendo así el desarrollo motor de los deportistas desde los patrones básicos del movimiento hasta las fases técnicas y tácticas del deporte, como también se promoverá la participación, la comunicación, el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y el respeto hacia sus compañeros y a su profesor, entre otros.

El modelo pedagógico que se utilizará será el constructivismo social, porque concibe el aprendizaje como resultado de un proceso de construcción personal-colectiva de los nuevos conocimientos, actitudes y vida, a partir de los ya existentes y en cooperación con los compañeros y el facilitador. “En este modelo o esta teoría el profesor promueve que el niño aprenda con su ayuda o con ayuda de otros compañeros para su desarrollo integral” (Vygotski, 1896-1934)

En el desarrollo del proceso formativo se implementaran juegos, actividades, ejercicios, rondas y demás las tareas serán planteadas para que el deportista trabaje de una manera colectiva, así mejorarán sus capacidades motrices, también tendrán interés y motivación durante las distintas actividades, además podrán participar y buscar una solución a las diferentes actividades, los métodos que se trabajarán para desarrollar las diferentes actividades serán los siguientes:

- Comando directo: porque es fundamental para que el profesor tenga el control del grupo, a pesar de ser un método tradicional, es eficiente porque el

profesor puede plantear una serie de ejercicios y el niño lo realiza las veces que sea necesario para poder lograrlo. El profesor explica y demuestra el ejercicio, el alumno obedece y lo aplica.

- Asignación de tareas: este método se utilizará con el fin de darle más participación al estudiante, que no solo cumpla la orden del profesor si no que fuera más activo y tomara ciertas responsabilidades para el desarrollo de la clase.

- Basado en la tarea: este será uno de los más utilizados ya que mediante la asignación y aplicación de un ejercicio se realizarán las respectivas correcciones para la mejora de sus habilidades.

- Aprendizaje recíproco: este con la finalidad de que todos aprendan por medio de la comunicación y participación

Ya para la parte metodológica del entrenamiento se tomará como base a José Tomás Cortés Díaz Tecnólogo Deportivo, Licenciado en Educación Física, Especialista en Entrenamiento Deportivo, Magíster en Educación, que en uno de sus artículos nos describe como se debe realizar una sesión de entrenamiento adecuada de futsal así como también los fundamentos tácticos-estratégicos del futsal, este es de suma importancia para el desarrollo de la propuesta ya que el artículo sienta las bases metodológicas para llevar un adecuado proceso en el futsal y sirve de guía básica para el proceso con énfasis en aspectos tácticos y estratégicos. (Cortés Díaz, 2014)

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El control y la evaluación serán al mes de inicio y una semana antes de finalizar por medio de los test que nos recomiende el INSTITUTO para el desarrollo de nuestra propuesta y para el control de nuestros deportistas en cuanto a su desarrollo físico-técnico.

Ahora bien, el seguimiento irá encaminado a tres componentes (físico, técnico y axiológico), es claro que este es un proceso de observación participante que se realiza entrenamiento tras entrenamiento.

REFERENCIAS

- Lago-Fuentes, C., Bores-Cerezal, A., López-Nieto, M., Paz-Franco, A., Mecías-Calvo, M., Abelairas-Gómez, C., Barcala-Furelos, R., & Rey-Eiras, E. (2018). Análisis fisiológico de las tareas de entrenamiento en fútbol sala. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 32(1), 49–58.
- Medina, J. Á., Marqueta, P. M., & Virón, P. C. (2004). Planificación y cuantificación del entrenamiento en una temporada regular de fútbol sala. *Apunts. Educación física y deportes*, *2*(76), 48-52.
- Tejada, J. V., & Peñas, J. L. (2007). *Entrenamiento de base en fútbol sala* (Vol. 9999). Editorial Paidotribo.
- Calavera, F. B. (1991). *Iniciación al fútbol sala: técnica y planificación*. Cepid
- CORTÉS DÍAZ, J. T. (2014). Fundamentos tácticos-estratégicos del fútbol de salón. REVISTA DEEDUCACIÓNFÍSICA, 3, 19-66. OBTENIDO DE
- FILE:///D:/INFORMACION/DOWNLOADS/20088-71863-1-PB.PDF VYGOTSKI, L. (1896-1934). Constructivismo social. Moscú
- Ley 181 de 1995
- Constitución nacional de Colombia de 1991

Malla curricular

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL DE SALÓN	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus estremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal, con la mirada hacia al frente
						ORIENTACIÓN	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armonicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta precisamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinamica y natural en función de este patrón básico del movimiento y realiza una adecuada pisada, usando la técnica correcta talón-planta-punta.
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie.
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina
						RODAR	realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rollito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	realiza sprint largos y cortos por medio de juegos y circuitos
						EXPLOSIVA	realiza circuitos físico-técnicos y juegos donde tenga que intervenir saltos, golpeo de balón, entre otros.
						ISOMÉTRICA	realiza ejercicios propioceptivos
						ISOTÓNICA	realiza ejercicios con autocargas ejemplo, flexión de brazos, sentadillas, abdominales
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analíticos y globales, circuitos físicos y juegos ludico-recreativos
						ANAERÓBICA	fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analíticos y con ejercicios de autocargas.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Mejorar la técnica de carrera para obtener mejores resultados en el momento de sprintar.
						REACCIÓN	Mejorar la coordinación viso-pédica y viso-manual para que de esa manera se tomen decisiones más rapidas en el campo de juego.
						GESTUAL	Mejora de la velocidad de gestos específicos, o frecuencia
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño es capaz de alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo por medio del estiramiento.
						ANALITICA	El niño es capaz de alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Realiza el pase a una distancia corta con el borde interno y con la fuerza adecuada
						PASE LARGO	realiza pase largo con borde interno y le imprime la fuerza necesaria para que este llegue hasta donde esta el otro compañero
						PASE DE HACIA ATRÁS	realiza el pase con la superficie de contacto pertinente al compañero o al elemento que le indique el profesor.
						PASE A MEDIA ALTURA	usa la superficie de contacto adecuada para elevar el balón y poder así realizar un pase de media altura
						PASE DE PARED	se asocia con el compañero de forma adecuada realizando el pase con borde interno.
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	usa la planta del pie para controlar el balon cuando este venga por el suelo
						CONTROL ORIENTADO	Mejorar su vision periferica y el control orientado con todas las superficies de contacto con la intención de progresar en el juego
						AMORTIGUACIÓN	utiliza la superficie de contacto mas conveniente (pecho, muslo, empeine, planta, cabeza) cuando el balón viene alto o a media altura
						PARADA	mantiene el control del balon sin movimiento en sus pies, usando primordialmente la planta del pie
						BARRIDA	Utiliza la superficie de contacto pertinente para dejar el balón en movimiento pero bajo su control para una posterior jugada.
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Conduce el balón en las distintas direcciones lineal, curvilíne, zig-zag, con obstaculos, libre, entre otras y realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	realiza conduccion de balon con planta del pie, borde externo, borde interno, combinados, realizando cambioof de dirección
						CONDUCCIÓN LIBRE	conduce por el espacio de forma libre sin obtaculos, manteniendo el balón en sus pies y sin usar las manos cuando este se vaya de nuestra posesion
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	el jugador conduce el balón frente a un adversario, de forma lateral o con la intencion de regatearlo o hacer un pase
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	el jugador puede conducir el balon en situaciones de juego real con cualquier superficie de contacto del pie
				4	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	mejorar el gesto tecnico del remate con borde interno
						REMATE CON EL EMPEINE	mejorar el gesto tecnico de remate con empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	el jugador remata a ras de suelo con la fuciente potencia y con ubicación
						REMATE CRUZADO	el jugador remata a la ubicación que le indica el profesor con empeine para que este vaya con una mejor potencia y ubicación
						REMATE DE MEDIA VOLEA	mejorar el gesto tecnico de la volea por medio de ejercicios, juegos y actividades
				5	REGATE O PINTA	TUNEL	regatea al contrario o a un obtaculo pasando el balon por el medio de las piernas o por el medio de dos elementos, sea con planta del pie, borde externo o interno
						REGATES CLASICOS	el jugador efectua regates con borde externo o interno para una posterior accion de juego
						SOMBRERO O VAMELINA	sobrepasa al rival con un golpeo de habilitacion con empeine que pasa poir encima del contrincante para seguir con una accion de juego
						LA BICICLETA	realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos físico técnicos, tecnico coordinativos
						EL FRENO	el niño usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obsctaculo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el pais donde se origino el deporte (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El niño reconoce a Brasil como el maximo campeon del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los maximos referentes del pais
				2	REGLAMENTACIÓN	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El niño realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al niño se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	el niño reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el niño reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	identifica los referentes historicos y actuales del pais
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAIS	reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El niño identifica al goleador Historico del pais
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y duño y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar desiciones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que un buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivamante en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma fisica.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participacion de todos con un estimulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILIENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numerico
						VIRAIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatia mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo efectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema coirporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo efectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades ludicas que generen gozo y alegria por parte de ellos, siempre recomendado la sana concivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimension ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a traves de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en jungos ludicos que permiten desarrollar su dimension ludica
						JUEGO DE PISTAS	el niño por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL DE SALÓN	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El jugador reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal, con la mirada hacia al frente
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armonicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinamica y natural en función de este patrón básico del movimiento y realiza una adecuada pisada, usando la técnica correcta talón-planta-punta.
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie,
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina
						RODAR	realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rollito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza.
						EXPLOSIVA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza explosiva
						ISOMÉTRICA	Realiza ejercicios propios de tren inferior
						ISOTÓNICA	Comprende y desarrolla ejercicios de fuerza rapida
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analiticos y globales, circuitos fisicos y juegos ludico-recreativos
						ANAERÓBICA	fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analiticos y con ejercicios de autocargas.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Es capaz de realizar ejercicios de tipo explosivo
						REACCIÓN	Ejecuta ejercicios de velocidad de reaccion al estimulo dado
						GESTUAL	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto tecnico
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	es capaz de realizar ejercicios para prevención de lesiones
						ANALITICA	es capaz de mejorar la amplitud en sus movimientos
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Desarrolla de manera adecuada el pase con precisión
						PASE LARGO	Ejecuta el ejercicio pertinente con el menor numero de errores
						PASE DE HACIA ATRÁS	Entiende y logra realizar el ejercicio de manera correcta
						PASE A MEDIA ALTURA	Entiende la dinamica del juego y adopta el rol correspondiente
						PASE DE PARED	Desarrolla un trabajo tecnico apropiado del pase
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	Desarrolla el ejercicio de manera atenta, corrigiendo la tecnica de control
						CONTROL ORIENTADO	Logra entender y ejecutar el ejercicio en la mayor brevedad, corrigiendo posturas corporales
						AMORTIGUACIÓN	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto tecnico
						PARADA	Entiende el uso de las superficies de contacto para hacer control del balón
						SEMIPARADA	Logra hacer el trabajo con facilidad y destreza
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Ejecuta la conduccion de acuerdo a la superifice de contacto indicada
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Logra realizar un buena conducción esquivando el material
						CONDUCCIÓN LIBRE	Desarrolla la habilidad de conducir frente a un adversario
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	Desarrolla un conduccion con habilidad en proteger el esferico
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Desarrolla un apropiado trabajo integro, mejorando su habilidad de conduccion
				4	JUEGO DE CABEZA	TÉCNICA	Realiza juego de cabeza apropiando la tecnica de su ejercicio especifico.
						DESPEJE	Realiza el ejercicio de despeje mejorando la tecnica de cabeceo
						DEFENSA	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en posicion defensiva
						ATAQUE	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en posicion ofensiva
						PASES	Es capaz de mantener una secuencia de pases en juego de cabeza
				5	REGATE O FINTA	TUNEL	Logra ejecutar la finta de manera correcta involucrando la precisión
						REGATES CLASICOS	Realiza la finta a un elemento con el mayor dominio del del balón.
						SOMBRERO O VASELINA	Logra hacer regate eludiendo jugadores rivales.
						LA BICICLETA	Entiende y realiza la finta en el momento que se de la orden
						EL FRENO	Logra hacer la finta sin balón para luego buscar un espacio apropiado.
		TACTICO	TÁCTICA DEFENSIVA	1	TÁCTICA INDIVIDUAL	ROTACIÓN	Entiende y realiza movimientos propios de la rotacion
						TOMA DE DECISIONES	Realiza movimientos sin balon para recuperar balón, atacar un espacio vacio o crear una linea de pase
						DOBLAJE	Realiza acciones propias del doblaje en marca
						ATAQUE	Ejecuta movimientos propios de jugada en ataque
						COBERTURA	Entiende y realiza la cobertura
				2	TÁCTICA DEFENSIVA	INICIACIÓN A LA TÁCTICA	Participa de manera correcta en cada una de las ordenes dadas por el entrenador
						MANEJO POSICIONAL	Es capaz de entender y dar manejo al rol adoptado
						CIERRES	Ejecuta de manera correcta los cierrres.
						MARCAJE DE ZONA	Es capaz de marcar la zona que corresponde .
						MARCAJE INDIVIDUAL	Entiende y ejecuta correctamente los movimientos de marca.
				3	TÁCTICA OFENSIVA	INICIACIÓN A LA TÁCTICA	Ejecuta jugadas en elaboración grupal
						POSESIÓN Y FINALIZACIÓN	Logra mantener la posesion del balon y realizar jugadas de de finalización
						DESMARQUES DE RUPTURA	Entiende y ejecuta movimientos propios de ataque
						LINEAS DE PASE	Entiende y realiza jugadas de tipo ofensivo
						PAREDES Y MOVIMIENTOS OFENSIVOS	Ejecuta combinaciones de de pared de tipo ofensivo
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El jugador aprende el pais donde se origino el deporte (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El jugador aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el jugador reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El jugador reconoce a Brasil como el maximo campeon del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El jugador identifica los maximos referentes del pais
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El jugador realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al jugador se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	el jugador reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el jugador reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes historicos y actuales del pais
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El jugador identifica al goleador Historico del pais
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el jugador identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar desiciones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el jugador aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo fisico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El jugador aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el jugador reconoce el ejercicio fisico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el jugador demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivimante en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el jugador reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FISICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma fisica.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participacion de todos con un estimulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILIENCIA	el jugador es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el jugador escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el jugador por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El jugador por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS CON BALÓN	el jugador por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo númerico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatia mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema coirporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el jugador por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades ludicas que generen gozo y alegria por parte de ellos, siempre reomendado la sana concivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimension ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a traves de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos ludicos que permiten desarrollar su dimension ludica
						JUEGO DE PISTAS	el jugador por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL DE SALÓN	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilinea, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal
						ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica yviso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando así este patron basico.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales por medio de juegos de representación, ejemplo saltos como canguro.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estatica y dinamica, involucrando un movimiento previo para generar mas diversión en el niño. Ejemplo lanza el balón y da una palmada antes de atraparlo con sus manos.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda interactuar con el medio por ejemplo: recrear el desplazamiento de una canoa con mas compañeros
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Realiza circuitos de baja intensidad, realizar sprint a lo largo de un juego de pilla pilla, etc.
						EXPLOSIVA	el niño realiza juegos donde pueda realizar saltos, golpeos de balón, lanzamientos, entre otros, circuitos físico-técnico
						ISOMÉTRICA	el niño desarrolla juegos o actividades donde pueda mantener su cuerpo de manera estatica durante unos segundos, como juegos de estatuas en distintas posiciones
						ISOTÓNICA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, entre otros, donde pueda ejercer una fuerza de manera dinamica es decir generar una contraccion muscular y posterior una relajacion muscular.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	El niño participa en juegos y actividades recreo-deportivas donde tenga que hacer uso de su capacidad pulmonar.
						ANAERÓBICA	el niño participa en juegos y actividades donde tiene que realizar sprint cortos y autocargas de pocos segundos.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	el niño recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
						REACCIÓN	El niño responde a un estímulo determinado lo antes posible, ejemplo: Par e impar. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona es par y la otra impar. Si se dice par, ésta persona tiene que coger a la impar antes de sobrepasar 10 metros. Si se dice impar igual pero al contrario.
						GESTUAL	El niño realiza lanzamientos con una mano o golpea el balón en el menor tiempo posible, el niño desarrolla movimientos globales como rollitos en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo.
						ANALITICA	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del pase.
						PASE CORTO	el niño participa en juegos, actividades y ejercicios donde debe realizar pases a un compañero o a varios compañeros a una distancia corta
						PASE LARGO	El niño por medio de juegos, actividades y ejercicios realiza pases largos a un compañero o a un elemento en un lugar determinado.
						PASE DE PRECISIÓN	Realiza pases por medio de dos elementos situados en un espacio ya definido, el niño por medio de juegos realiza goles en pequeños arcos situados en todo el espacio.
						PASE A MEDIA ALTURA	el niño realiza pases de media altura con ayuda de sus manos, de sus compañeros o del entrenador.
				2	CONTROL	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del control.
						CONTROL ORIENTADO	el niño luego de recibir el balón se orienta hacia la siguiente acción que debe realizar, pase, conducción, regate, etc.
						AMORTIGUACIÓN	el niño realiza ejercicios donde pueda interactuar con el balón desde la punta del pie hasta la cabeza, pasando asi por todas las superfies de contacto.
						PARADA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el balón con la planta del pie, sin que este se vaya de su control.
						SEMIPARADA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el balon y dejarlo en movimiento para una posterior acción
				3	CONDUCCIÓN	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de la conducción.
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	El niño reliza ejercicios, juegos y actividades donde tenga que conducir el balón en linea recta, zig-zag, curvilinea, diagonal y con giros
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Realiza conducción con algunas de las superficies de contacto del pie, borde interno, borde externo, planta del pie o combinadas
						CONDUCCIÓN LIBRE	el niño realiza ejercicios o juegos de conducción donde puede conducir el balón en cualquier dirección esquivando obstaculos y con cualquier superficie de contacto
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	El niño realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda regatear o esquivar a compañeros de forma libre, según las habilidades de cada uno.
				4	REMATE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del remate.
						REMATE CON EL EMPEINE	el niño realiza ejercicios, juegos y actividades donde debe finalizar golpeando el balón con el empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	ejecuta remates por medio de juegos y actividades a ras de suelo
						REMATE CRUZADO	El niño realiza remates con cualquier superficie de contacto al arco y el entrenador le indica hacia que parte debe intenar golpear el balón
						REMATE DE MEDIA VOLEA	el niño con ayuda de un compañero o del entrenador lanza la pelota o se la lanzan para que este pueda intentar golpear el balón
				5	REGATE O FINTA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del regate o finta.
						REGATES CLASICOS	El niño por medio de juegos y ejercicios intenta evadir a un rival o a un elemento con el borde interno, externo, nivel de complejidad bajo
						REGATE CON AUTOPASE	el niño por medio de un regate se orienta para continua con una acción de juego, conduccion, pase o remate
						LA BICICLETA	realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos físico técnicos, tecnico coordinativos
						EL FRENO	el niño usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obsctaculo
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el pais donde se origino el deporte (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El niño reconoce a Brasil como el maximo campeon del mundo
						REFERENTES HISTORICOS DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los maximos referentes del pais
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El niño realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al niño se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	el niño reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el niño reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes historicos y actuales del pais
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El niño identifica al goleador Historico del pais
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar desiciones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entuasiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivamante en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma fisica.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participacion de todos con un estimulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo númerico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema coirporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades ludicas que generen gozo y alegria por parte de ellos, siempre reomendado la sana concivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimension ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión

Horario

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTSALA

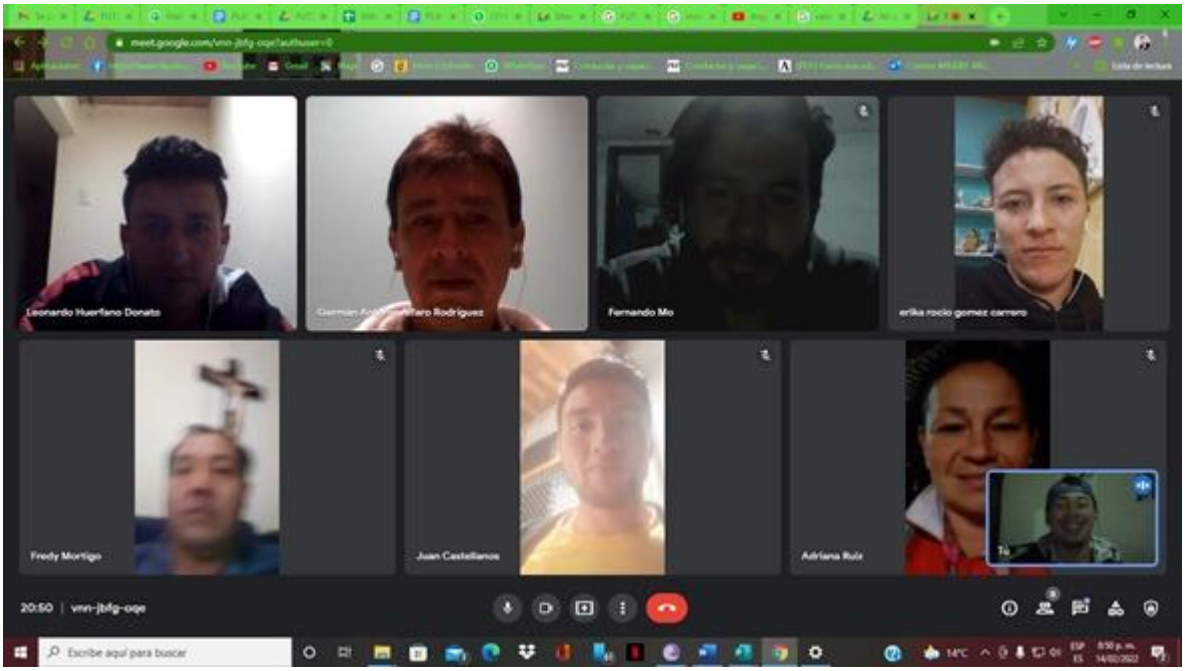
MUNICIPIO: Nemocon

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 3;30 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO		COLISEO				
3:30 PM A 5:00 PM	GRUPO		FORMACION 1		FORMACION 1				
	SEDE DE TRABAO		COLISEO		COLISEO				
5:00 PM A 6:30 PM	GRUPO		PERFECCIONMIENTO MASCULINO		PERFECCIONMIENTO MASCULINO				
	SEDE DE TRABAO		COLISEO		COLISEO				
6:30 P.M. A 8: 00 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO FEMENINO		PERFECCIONAMIENTO FEMENINO				
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO		COLISEO				
8 A.M A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR LEONARDO HUERFANO DONATO

FIRMA DEL MONITOR

Obligación 3



Obligación 4

Durante el mes de febrero Se inicia con la inscripción de los deportistas para dar cumplimiento a la cobertura requerida por el instituto.

En el siguiente mes contar con la asistencia requerida por cada uno de los grupos

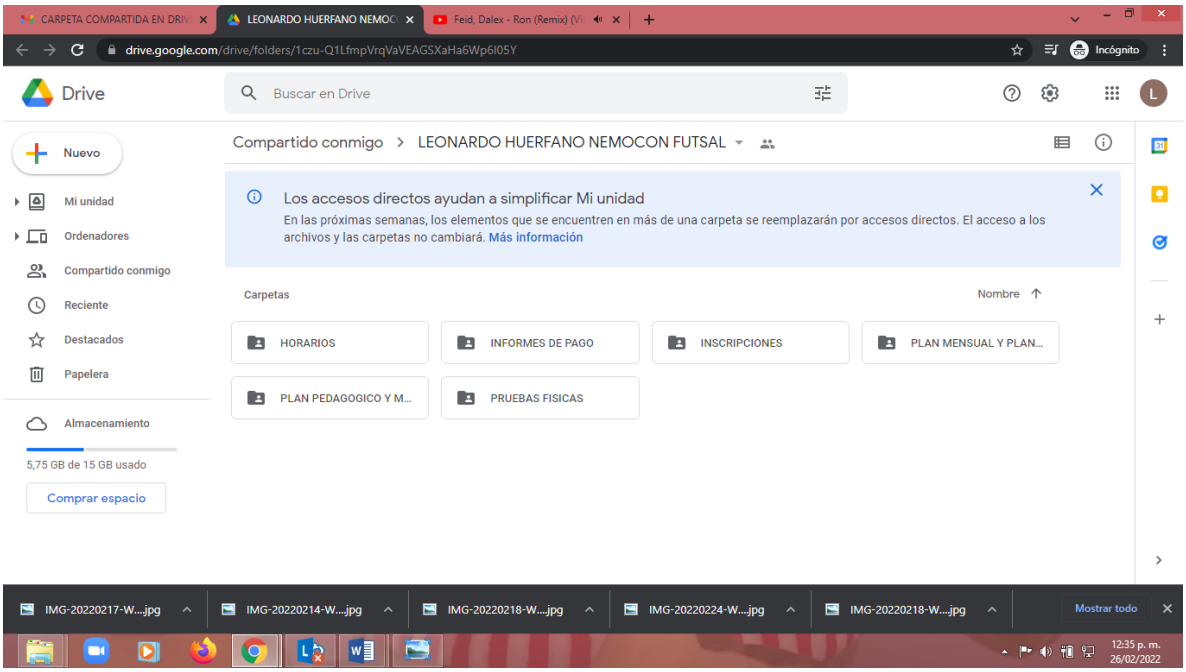
Obligación 5

Se utilizan las prendas institucionales de manera adecuada, mostrando lo importante que es pertenecer a esta gran institución como lo es el instituto de deportes de Cundinamarca

Obligación 6

En el mes de febrero se realizaron las mallas curriculares, plan pedagógico y las planificaciones para los siguientes meses realizar las sesiones de entrenamiento.

Obligación 7



Obligación 8

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**marzo**	**MUNICIPIO:NEMOCON**			
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**PERFECCIONMIENTO**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X		x	
			RESPONSABILIDAD	x	X		x	
			COMPAÑERISMO	x	X		x	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x	X		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	x	X		x	
			PARTICIPACIÓN	x	X		x	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	X		x	
			CALENTAMIENTO	x	X		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	x	X		x	
			EQUILIBRIO	x	X		x	
			ORIENTACION	x	X		x	
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	x	X		x	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	X		x	
			VELOCIDAD	x	X		x	
			FLEXIBILIDAD	x	X		x	
			RESISTENCIA	x	X		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS		conduccion	CONDUNCCION		conduccion	
				control	CONTROL		control	
				remate	REMATE		remate	
				pases	PASES		pases	
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	X		x	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X		x	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	X		x	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
UELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**01-mar**	**Lugar:POLI**	**Municipio: NEMOCON**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FORMACION**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, PLATILLOS, BALONES . ESCALERA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03-mar	**Lugar:POLIDEPORTIV**	**Municipio: NEMOCON**		**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato					**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04-mar**	**Lugar:POLIDEPORTIV**	**Municipio: NEMOCON**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N° de semana:**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio			

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

0

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**08-mar**	**Lugar:POLI**	**Municipio: Nemocon**		**Hora:**	**N° de sesión:**	**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**				**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna del pie

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR: **0**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-mar**	**Lugar:POLIDEPORTIV**	**Municipio: Nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N° de semana:**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN+A1:J43 DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
JELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**11-mar**	**Lugar:POLI**	**Municipio: Nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplı	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
UELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**15-mar**	**Lugar:POLI**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte externa del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplı	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR: ##########

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17-mar**	**Lugar:POLIDEPORTIV**	**Municipio: NEMOCON**		**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato					**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte externa del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
CUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

Fecha:	**18-mar**	**Lugar:COLISE0O**	**Municipio: NEMOCON**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N° de semana:**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte externa del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generale		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	**22-mar**	**Lugar:POLI**	**Municipio:nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato				**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna y externa del pie						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplı	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
burpess	Fuerza	resistencia	**x**	
sentadilla con salto		Explosiva	**x**	
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**	
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**	
5. sprint	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamient	**x**	
7.		Reacciòn		
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**	
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**024/03/202**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: nemocon**		**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato					**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte iexterna e interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA+A1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

JELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	25-mar	Lugar:colise	Municipio: nemocon	Hora:	N° de sesión:	N˚ de semana:
Nombre del Formador:	leonardo huerfano donato			N° de deportistas:		Edades: 6-8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte externa e interna del pie

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 30 MI		MATERIALES Y RECURSO
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		
burpess	Fuerza	resistencia	x	
sentadilla con salto		Explosiva	x	
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	x	
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	x	
5. sprint	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamient	x	
7.		Reacciòn		
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	x	
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Conduccion de balon por el campo	x		10	
Conduccion de balon o por el campo	x		10	
conduccion de balon a mitad de	x		10	
pase de lateral a lateral al	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
UELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**01-mar**	**Lugar:POLI**	**Municipio: NEMOCON**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N° de semana:**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato				**N° de deportistas:**			**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FORMACION**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, PLATILLOS, BALONES . ESCALERA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones ge		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03-mar**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: NEMOCON**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N° de semana:**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato				**N° de deportistas:**			**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04-mar**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: NEMOCON**		**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato					**N° de deportistas:**		**Edades: 10-12**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte externo del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **0**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**08-mar**	**Lugar:colise**	**Municipio: Nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte del empeine del pie

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR: **0**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-mar	Lugar:coliseo	Municipio: Nemocon	Hora:	N° de sesión:	N° de semana:
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato				N° de deportistas:		Edades: 10-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna del pie						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
burpess	Fuerza	resistencia	x		
sentadilla con salto		Explosiva	x		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	x		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	x		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	x		10	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	x		10	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	x		10	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
JELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**11-mar**	**Lugar:POLI**	**Municipio: Nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalcer la conduccion y pase del balon con la parte externa del pie

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplı	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**17-mar**	**Lugar:colise**	**Municipio: Nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalcer la conduccion y pase del balon con la parte del empeine del pie en diferentes sentidos y direcciones

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR: **0**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-mar**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Nemocon**		**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato					**N° de deportistas:**		**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalcer la conduccion y control del balon con la parte interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
JELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**18-mar**	**Lugar:POLI**	**Municipio: Nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalcer la conduccion y control del balon con la parte externa del pie

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
burpess	Fuerza	resistencia	**x**	
sentadilla con salto		Explosiva	**x**	
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**	
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**	
5. sprint	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamient	**x**	
7.		Reacciòn		
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**	
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	**22-mar**	**Lugar:colise**	**Municipio:nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**		**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna y externa del pie						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 30 MI		MATERIALES Y RECURSO
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24-mar**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: nemocon**		**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:leonardo huerfano donato					**N° de deportistas:**		**Edades: 10-12**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte iexterna e interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
JELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**25-mar**	**Lugar:colise**	**Municipio: nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalcer la conduccion y control del balon con la parte externa e interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
UELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**01-mar**	**Lugar: Colis**	**Municipio: NEMOCON**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FORMACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, PLATILLOS, BALONES . ESCALERA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03-mar**	**Lugar: Coliseo Munici**	**Municipio: NEMOCON**	**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:		**leonardo huerfano donato**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: fortalcer la conduccion y pase del balon con la parte externa del pie

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04-mar**	**Lugar: Coliseo Munici**	**Municipio: NEMOCON**		**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:		**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte del empeine del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLTILLOS , CONOS , BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **0**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**08-mar**	**Lugar:COLIS**	**Municipio: Nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: fortalcer la conducciony control del balon con la parte interna del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR: **0**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-mar**	**Lugar: Coliseo Munici**	**Municipio: Nemocon**		**Hora:**	**N° de sesión:**		**N° de semana:**	
Nombre del Formador:		**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: fortalcer la conduccion y control del balon con la parte externa del pie									
Objetivo Especifico:									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**x**	Convivencia			Autodisciplina	x	Participaciòn	x	
Honestidad	x	Justicia			Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x		Juego Limpio		Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
JELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**11-mar**	**Lugar: COLI**	**Municipio: NEMOCON**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: fortalcer la conduccion y control del balon con la parte del empeine del pie							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-mar**	**Lugar: Colis**	**Municipio:nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N° de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: fortalcer la conduccion y pase del balon con la parte externa del pie, realizando movimientos en diferentes direcciones

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17-mar**	**Lugar: Coliseo Munic**	**Municipio: nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:		**leonardo huerfano donato**		**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: fortalcer la conduccion y pase del balon con la parte externa del pie, realizando movimientos en diferentes direcciones

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA+A1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

JELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**18-mar**	**Lugar: Colis**	**Municipio: nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**	**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: fortalcer la conduccion y pase del balon con la parte externa del pie, realizando movimientos en diferentes direcciones

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones ge		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	**22-mar**	**Lugar: Colis**	**Municipio: Nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: fortalacer la conduccion del balon con la parte interna y externa del pie						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24-mar**	**Lugar: Coliseo Munici**	**Municipio: nemocon**		**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:		**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 Años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte iexterna e interna del pie

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA REALIZAR	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	x		
sentadilla con salto		Explosiva	x		
realizar 10 vueltas a la cancha sin balon	Resistencia	Aerobica	x		
Realizar 10 vueltas a la cancha con balon		Anaerobica	x		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo sin obtaculos libre y pase al compañero	x		**10**	
Conduccion de balon o por el campo con obtaculos libre	x		**10**	
conduccion de balon a mitad de cancha y pase al compañero	x		**10**	
pase de lateral a lateral al compañero y velocidad	x		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA+A1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

JELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**25-mar**	**Lugar: Colis**	**Municipio: nemocon**	**Hora:**	**N° de sesión:**	**N˚ de semana:**
Nombre del Formador:	**leonardo huerfano donato**			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: fortalcer la conduccion pase del balon con la parte externa e interna del pie

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EXPLICACION DE LOS QUE SE VA	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista		5	
3.MOVIMIENTOS BALISTICOS	Movilidad Articular		10	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
burpess	Fuerza	resistencia	**x**		
sentadilla con salto		Explosiva	**x**		
realizar 10 vueltas a la cancha sin ba	Resistencia	Aerobica	**x**		
Realizar 10 vueltas a la cancha con b		Anaerobica	**x**		
5. sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.ejercicios pasivos	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.carrera a diferentes velocidades	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.correr al escuchar el estimulo	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Conduccion de balon por el campo	**x**		**10**	
Conduccion de balon o por el campo	**x**		**10**	
conduccion de balon a mitad de	**x**		**10**	
pase de lateral a lateral al	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase		5	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		5		

FIRMA FORMADOR:

Obligación 9

Se estableció el cronograma para el desarrollo y aplicación de las pruebas físicas y antropométricas para las siguientes fechas

Test de entrada: Abril

Test control y seguimiento: Agosto

Test de salida: Noviembre

Obligación 10



NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON

HACE CONSTAR:

Que, el Instructor **LEONARDO HUERFANO DONATO**, identificado con cédula de ciudadanía número 1.073.533.471, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **FUTBOL SALA** de manera presencial durante el periodo comprendido entre el 10 de febrero de 2022 al 28 de febrero de 2022. Cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los veintiocho (28) días del mes de febrero de 2022.

ANDRES LEONARDO GUZMAN
DIRECTOR IMRDN

Calle 1ª Carrera 4ª Coliseo Cubierto

imrd@nemocon-cundinamarca.gov.co www.nemocon-cundinamarca.gov.co 8544487 @IMRDNemocon

Obligación 11

Estamos a la espera de la programación de actividades para asistir de manera activa prestando el servicio al instituto de deportes del municipio y del departamento

Obligación 12









Obligación 13

Estamos a la espera que por parte de indeportes Cundinamarca nos envíen el formato de archivo de subgerencia técnica y financiera el formato único de inventario documental.

Obligación 14

Se presenta y consolida el informe de ejecución contractual con las evidencias y soportes respectivos del mes de febrero.

Obligación 15

