EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FEBRERO

NOMBRE: HECTOR JULIAN CARDENAS MENDEZ
NÚMERO DE CONTRATO: 112 DE 2022
PERIODO INFORMADO: 10 DE FEBREO AL 28 DE FEBRERO DEL 2022

OBLIGACION 1





OBLIGACION 2

1. PLAN PEDAGÓGICO FÚTBOL

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y DEPORTE DE CUNDINAMARCA (INDEPORTES)

PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR

FORMADORES DE FÚTBOL SABANA CENTRO

Lic. JHONY CUELLAR ROMERO

Lic. VICTOR JAIRO PINZON MURCIA

Lic: HUGO MUÑOZ

Lic: DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT

Lic: STIVEN ROCHA

Lic: RAFAEL LEONARDO CANTOR GONZALEZ

Lic: CARLOS PARDO

Lic: IVAN AGUDO

Lic: HUGO LEANDRO

Lic: RODRIGO NOMELY

Lic: DIEGO GONZALEZ

LIC: JULIAN CARDENAS

SABANA CENTRO CUNDINAMARCA
FÚTBOL - 2022

1. INTRODUCCIÓN

Es importante para las escuelas de formación orientar una metodología para los niños y niñas enfocada en prevalecer la enseñanza por encima de la competencia. Es por ello que la función del instructor debe dirigirse al aprovechamiento del tiempo libre (ocio) y al aprendizaje de los componentes (técnica, táctica, físico y axiológico) del fútbol.

La intención fundamental es que el proceso de aprendizaje de futbol los niños y niñas entiendan que este deporte implica un proceso de superación consigo mismo, evidenciando que cada día tienen una oportunidad de intentar hacer las cosas mejor que en la ocasión anterior, superando sus errores y recibiendo en este proceso el apoyo constante, la guía, la conducción y motivación por parte de sus compañeros, instructores, familia en general su entorno social. Por esta razón, se presenta a continuación, una propuesta metodológica de enseñanza del fútbol, fundamentada en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización y el grado de desarrollo de destrezas, las habilidades motoras y de percepción de los niños y niñas; estableciendo unas pautas de actuación para el momento de elaborar las programaciones, mensuales o diarias, evidenciando una estructura a largo plazo, dividida en unidades y con características bien establecidas, cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes, acordes a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes en cada etapa evolutiva, teniendo en cuenta los aspectos prácticos (procedimentales); teóricos (conceptuales), y actitudinales (actitud).

El Fútbol es un deporte de pelota y a la vez de conjunto, donde juegan once (11) jugadores contra (11) y que tiene unas características muy particulares ya que es uno de los deportes más practicados en nuestro país, debido a la facilidad de usar diferentes espacios donde jugarlo, permiten su práctica, en cualquier lugar.

El Fútbol es un deporte de tipo acíclico, de esfuerzos intermitentes, y de alta intensidad; donde extrañamente hay pausas extensas o tiempos para descansar. Por éstas mismas razones es que los jugadores de Fútbol necesitan tener ciertas condiciones especiales para su práctica como los son: velocidad de acción y reacción, fuerza rápida, resistencia, coordinación, equilibrio, potencia (aeróbica-aláctica), agilidad, flexibilidad, entre otras.

Por otro lado, el jugador de Fútbol debe estar dotado de cualidades técnicas muy ricas, sin embargo, debe articular sus acciones en beneficio del colectivo. Además, la competición se desarrolla en condiciones y circunstancias particulares. Los factores individuales desempeñan evidentemente un papel muy importante. Las capacidades físicas y las motivaciones de los jugadores condicionan la actuación del equipo. Por tanto, cuando se desea mejorar el rendimiento del equipo, las observaciones y los esfuerzos tienen que centrarse en el jugador.

Este plan pedagógico para la práctica del Fútbol, requiere varios aspectos como lo son los procesos metodológicos, los contenidos programáticos y las actividades formuladas para la estructuración de la escuela de formación de fútbol en el nivel de iniciación, fundamentación y especialización.

Describe en general el proceso de aprendizaje de los fundamentos básicos del deporte y la irradiación deportiva como políticas de guías, además del control y seguimiento sistemático durante el periodo de un año del desarrollo del plan pedagógico para esta disciplina del Fútbol

2. JUSTIFICACIÓN

Con la elaboración de esta guía metodológica y pedagógica, se busca desarrollar habilidades deportivas específicas del fútbol, basadas en la formación integral de los participantes del programa de deporte formativo y escolar.

Se presenta como una estrategia complementaria de uso del tiempo, que refuerza el desarrollo de las competencias básicas, ciudadanas, y socioemocionales a través de la formación con énfasis en valores y la identificación de fortalezas y potencialidades en las diferentes facetas del ser (académica, deportiva, recreativa, artística, musical). El proyecto se implementa de manera articulada con Indeportes Cundinamarca, en procesos educativos de actividad física y deporte, con la finalidad de beneficiar a los niños, niñas y adolescente del departamento de Cundinamarca en la zona de Sabana Centro, mediante las actividades físicas y deportivas a través del fútbol el cual es un espacio que tienen como propósito contribuir a la formación integral y a la generación de cambios comportamentales; buscando contribuir de esta manera a la formación y educación de jóvenes capaces de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad.

Estos espacios de participación permiten estimular el desarrollo de la motricidad, las habilidades más complejas, la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento en el deporte del Fútbol, son espacios donde se estimula también la creatividad, el disfrute sano y saludable entorno a la actividad física y el esparcimiento, que promueven el fortalecimiento de valores, trabajo en equipo, el compartir experiencias con sus pares y la apropiación de los espacios verdes.

3. MARCO LEGAL

La Constitución Política de Colombia en el Artículo 52, dice: <Artículo modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo No. 2 de 2000. El nuevo texto es el siguiente: “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 e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.

Igualmente la Ley 181 de 1995 del deporte, la recreación, y la educación física en su Artículo 1º, expresa: “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”.

El Artículo 3º de la misma Ley plantea que “para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores”, de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

4. OBJETIVOS

Objetivo General:

Promover la práctica de la Actividad Física y el Deporte en el departamento de Cundinamarca en la provincia de sabana centro a través del programa de Indeportes, impactando las necesidades, gustos y expectativas de beneficio de los ciudadanos, desarrollando habilidades deportivas específicas del fútbol basadas en la formación integral de los participantes.

Planificar y desarrollar el plan pedagógico encaminado a optimizar las diferentes capacidades condicionales, coordinativas y físicas, además del aprovechamiento del tiempo libre de los niños y jóvenes de Sabana Centro en cada uno de sus municipios, en las categorías de: Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en la disciplina de fútbol.

Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas mediante la práctica del futbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.

- Desarrollar actividades encaminadas al trabajo de los aspectos técnicos básicos del futbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.

- Enseñar los conceptos y principios básicos de la táctica del futbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.

- Promover actividades deportivas estableciendo la formación integral para una mejor convivencia dentro del contexto socio-económico de los niños, niñas y adolescentes del programa.

- Establecer las bases de carácter técnico y pedagógico para mejorar las capacidades y habilidades de los participantes a través de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas propuestas dentro de las sesiones de clase.

- Contribuir transversalmente a minimizar los fenómenos de vulnerabilidad, delincuencia e inseguridad que predominan en algunos sectores de los municipios de saban centro.

- Sensibilizar a los usuarios directos e indirectos en el cuidado del medio ambiente, minimizar la huella del carbono, reusar, reciclar entre otros.

5. POBLACIÓN

La población que se tendrá en cuenta en el programa, en el deporte de Fútbol son participantes de edades entre 6-17 años, de sexo masculino y femenino, residentes de la zona Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios en sus diversas zonas, dando prioridad a aquellas personas que se encuentren en situación de vulnerabilidad.

COBERTURA

En la modalidad de fútbol dentro de la zona Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios, se proyecta beneficiar un mínimo de 45 personas, distribuidos en 3 grupos poblacionales, Cada grupo debe tener un rango de 15 inscritos como mínimo, los grupos se encuentran organizados en iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

RECURSOS

Talento Humano: El programa cuenta con un grupo de formadores deportivos capacitados e idóneos para la disciplina de fútbol en zona de Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios.

Escenarios: canchas de fútbol en pasto natural o sintético, localizadas en la zona Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca, en cada uno de sus municipios o en su efecto coliseos donde se pueda desarrollar de la mejor forma el deporte.

6. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE (FÚTBOL)

Según los propios adeptos, el fútbol es el deporte más bello, complejo y atrapante de todos. En primer lugar, su complejidad se debe al estricto reglamento, que obliga al jugador a poseer un alto grado de habilidad especial, puesto que los mismos segmentos corporales con los cuales se desplaza, son los encargados también de dominar el balón mientras se avanza a velocidades y direcciones cambiantes a través del campo de juego sorteando múltiples obstáculos móviles (rivales) lo que Popov (1999) denomina ROM (reacción a objetos móviles).

El Fútbol, posee belleza de movimientos y sutilezas, pero también acciones violentas y error humano; sus seguidores difícilmente puedan escapar al cúmulo de sentimientos encontrados que inevitablemente irradia: alegría, tristeza, sorpresa, decepciones, camaradería, agresividad, frustración, etc. todos ellos en un orden de aparición cambiante dentro de un mismo encuentro. En su reinado conviven los talentosos y los rústicos por igual, puede ser multitudinario o solitario, pero sin dudas, es eficazmente atractivo para todos sus protagonistas. En resumen, fútbol es "pasión", es un sentimiento difícil de definir tanto para los pobres en lectura como también para los colegiados.

El fútbol supone una confrontación directa entre dos equipos (cooperación y oposición), con un objetivo determinado, esto es, disputar el balón para convertir un gol o evitar que nos lo conviertan. Para ello se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas (plan o contraplan), esto se denomina táctica si el balón está en movimiento y estrategia, si el balón se encuentra detenido, por ejemplo, en tiros libres.

Un espacio donde se desenvuelven los jugadores de ambos bandos en distintas acciones de juego. Podríamos diferenciar entre el espacio formal establecido por el reglamento y el espacio de uso (ocupado por un jugador o el que cumple un determinado objetivo táctico).

El tiempo no sólo nos indica la duración de un partido (establecido por el reglamento), además puede ser un factor importante para determinar una serie de variables de rendimiento de los jugadores: desde el tiempo de participación de los jugadores, la duración de las distintas acciones de juego (ofensivas o defensivas) y la posesión del balón.

Para poder realizar las diferentes acciones que se desarrollan en este deporte, hay una necesidad de habilidad motriz específica. Esta habilidad, basada en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, confiere una eficiencia o capacidad de los jugadores para adaptarse y resolver problemas específicos del fútbol.1

El mecanismo perceptivo, podrá atender a los estímulos presentes de manera selectiva, (compañeros, adversarios, balón...), las relaciones espaciales (ubicación en el campo, distancias de los jugadores y de los objetivos) y temporales (atender a la sucesión de acontecimientos que se van dando, la duración de los mismos, el ritmo...). En definitiva, el jugador deberá observar para saber qué pasa y de esta manera obtener información de la situación.

El mecanismo de decisión tendrá que plantearse qué es lo que va a hacer, analiza la situación, concibiendo y escogiendo una solución. Por ello es importante que los jugadores tengan desarrollada la inteligencia de juego mediante la capacidad de establecer estrategias motoras y su puesta en práctica a través de la técnica individual y la táctica colectiva. En este sentido, aparece el mecanismo o factor decisional como algo que es necesario y puede ser determinante para poder desenvolverse en este deporte.

El mecanismo de ejecución, da la respuesta motriz de cómo hacerlo, resolviendo la situación de juego. Para esto es necesario tener desarrolladas las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad...) y habilidades técnicas (golpeo, regate, entrada, interceptación...). En definitiva, el jugador debe de hallar las respuestas adaptadas a los problemas que le presenta la acción de juego que vienen derivadas de la oposición (contra los adversarios) y de la cooperación (con los compañeros). Considerando, además, que las acciones de juego (ofensivas o defensivas) no se dan aisladas sino concatenadas, debiendo reaccionar ante una situación, efectuando un tratamiento inmediato de la situación de juego siguiente.

7. ESTRUCTURA POR NIVELES

ETAPAS DEL PROCESO	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CATEGORÍAS Y EDADES	6 A 9 AÑOS	10 A 12 AÑOS	13 A 17 AÑOS
OBJETIVOS PSICOMOTORES	Desarrollo de patrones básicos de movimiento y capacidades perceptivo motoras Conocimiento del cuerpo y en relación a tiempo y espacio	Dominio del implemento balón con su cuerpo Adquisición del gesto técnico	Entrenamiento y perfeccionamiento del gesto deportivo

ETAPAS DE LA PREPARACIÓ N FÍSICA	Formación Física Básica Formación Física Básica	Formación Física Básica Formación Especifica	Preparació n física compleja
CUALIDADES FÍSICAS	Coordinación Gruesa, Equilibrio, Rapidez, Ritmo, Movilidad articular Coordinación Gruesa, Equilibrio, Rapidez, Ritmo, Movilidad articular	Coordinación Fina, Equilibrio, Rapidez, Flexibilidad, Fuerza rápida Rapidez, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad, Resistencia.	Básicas y derivadas
TÉCNICA	Irradiación a la técnica Exploratoria Descubrimiento del balón jugar para aprender.	Etapa del aprendizaje de la técnica Aprender para jugar Rendimiento con el balón Se consigue una especialización	Se perfecciona el manejo del balón. Consolidación de la técnica
TÁCTICA	Irradiación a la táctica a través del juego El gran significado de la posesión del balón Se desarrolla el sentido de ataque y defensa	Enseñanza de los principios de juego Táctica individual y grupal Ejercicios posicionales	Táctica funcional y de equipo Táctica fija Sistemas de juego
CARACTERÍSTICAS DE LOS EJERCICIOS	Juegos pedagógicos y pre- deportivos ejercicios básicos simples Juegos pedagógicos y pre- deportivos ejercicios básicos simples Ejercicios básicos analíticos avanzados	Ejercicios básicos, avanzados, competitivos . Deporte complementario Básicos, avanzados competitivos	Avanzados, competitivos
COMPETENCIAS	3 vs 3 en 18 x 14 mts 5 vs 5 en 30 x 20 mts 3 vs 3 en 20 x 15 mts 5 vs 5 en 30 x 20 mts 7 vs 7 en 60 x 45 mts Festivales	9 vs 9 en 68 x 50 mts Torneos o festivales de futbol 9 11 vs 11 Futbol a nivel local	11 vs 11 Futbol a nivel local y nacional
FORMACIÓN EN VALORES	Autoestima, Respeto, Honestidad y juego limpio.	Pasión, Autoestima, amor. Superación, Solidaridad, trabajo en equipo	Compromiso, Pertenencia, Honestidad, lealtad

8. TEMAS Y CONTENIDOS - PERIODIZACIÓN DEL PROGRAMA

UNIDAD 1			MES: febrero		
OBJETIVO: Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.					
TEMA	**SUB-TEMA**	**OBJETIVO**	**DURACIÓN**	**VALOR**	**MÉTODO**
Acondicionamiento Físico	➢ Coordinación Dinámica General ➢ Coordinación Viso-pedal y ➢ Viso manual Coordinación Dinámica General ➢ Coordinación Viso-pedal y Viso manual	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes en sus Capacidades Coordinativas por medio de un ejercicios y juegos.	Semana 1	Compañerismo	Evaluativo

UNIDAD 2			MES: Marzo		
OBJETIVO: Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.					
TEMA	**SUB-TEMA**	**OBJETIVO**	**DURACIÓN**	**VALOR**	**MÉTODO**
Acondicionamiento Físico Coordinación	➢ Coordinación Dinámica General ➢ Coordinación Viso-pedal y Viso manual	Realizar un acondicionamiento físico, Inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes en sus Capacidades Coordinativas por medio de un ejercicios y juegos.	Semana 2	Compañerismo	Evaluativo
Acondicionamiento Físico Aerobico-Anaerobico	➢ Trabajo Aeróbico ➢ Trabajo anaeróbico	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes por medio de un ejercicios y juegos.	Semana 3	Perseverancia	Evaluativo
Acondicionamiento Físico Fuerza	➢ Fuerza General ➢ Fuerza Resistencia ➢ Fuerza explosiva	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes por medio de un ejercicios y juegos trabajando los diferentes tipos de fuerza.	Semana 4	Solidaridad	Evaluativo

Acondicionamiento Físico **Velocidad**	➢ Velocidad ➢ Velocidad acción/reacción ➢ Capacidad de aceleración ➢ Cambios de ritmo	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes por medio de un ejercicios y juegos trabajando los diferentes tipos de Velocidad.	Semana 5		Evaluativo

UNIDAD 3			**MES: Abril**		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) de la conducción con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñas y adolescentes del programa.					
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con borde interno del pie - Coordinación Viso-Manual	Direccionar a través de actividades prácticas la conducción del balón con el borde interno del pie desarrollando a su vez la coordinación viso-manual.	Semana 6	Igualdad	Demostrativo, repetición es, juego, constructivista, pequeños grupos
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con borde Externo del pie - Coordinación Viso-pedal	Establecer la importancia de la conducción del balón con el borde externo del pie, experimentando la complejidad del ejercicio a través de la práctica trabajando a su vez la coordinación viso-pedal.	Semana 7	Autonomía	Demostrativo, repetición es, juego, constructivista, pequeños grupos

Conducción Capacidades Coordinativas	-Conducción con la planta del pie - Coordinación Dinámica General	Ejercitar la práctica de la conducción del balón a través de la conducción con la planta del pie, induciendo al desarrollo de la coordinación dinámica general.	Semana 8	Autoestima	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con el empeine - Capacidad Coordinativa de diferenciación	Aprender a través de la práctica la conducción del balón con el empeine alternando el trabajo de la capacidad coordinativa de diferenciación	Semana 9	Responsabilidad	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos

UNIDAD 4			**MES: Mayo**		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del pase con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñas y adolescentes del programa.					
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con el borde interno y Externo - Capacidad Coordinativa de Equilibrio	Desarrollar el gesto técnico que permita pasar el balón con el borde interno y externo del pie de una manera sencilla. Desarrollando el equilibrio en futbol.	Semana 10	Honestidad	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos

Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con la planta del pie y Empeine - Capacidad Coordinativa de Ritmo	Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el empeine y la planta del pie de una manera sencilla, desarrollando el ritmo en futbol.	Semana 11	Tolerancia	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
FESTIVAL TIPO MATCH	Festival tipo match de habilidades recreo deportivas.	Integrar a los diferentes grupos promoviendo los valores tales como al respeto, solidaridad, compañerismo, la convivencia, la paz, trabajo en equipo, el juego limpio, el espíritu deportivo, el sentido de pertenencia por el programa.	Semana 12	Trabajo en equipo	Competitivo
FESTIVAL TIPO MATCH	Festival tipo match de habilidades recreo deportivas.	Integrar a los diferentes grupos promoviendo los valores tales como al respeto, solidaridad, compañerismo, la convivencia, la paz, trabajo en equipo, el juego limpio, el espíritu deportivo, el sentido de pertenencia por el programa.	Semana 13	Amistad	Competitivo

UNIDAD 5			MES: Junio		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Control con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades físicas en los niños, niñas y adolescentes del programa.					
Control Capacidades Físicas	- Control con el borde interno y Externo del pie - Capacidad Condicionales resistencia	Enseñar la habilidad del control con la superficie del borde interno, trabajando la capacidad física de la resistencia.	Semana 14	Amistad	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Control Capacidades Físicas	- Control con la planta del pie y Dirigido con el pie - Capacidad Condicionales velocidad	Enseñar la habilidad del control con la planta del pie y control dirigido, trabajando la capacidad física de la Velocidad.	Semana 15	Disciplina	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Control Capacidades Físicas	- Control con el muslo, con el pecho y con la cabeza Capacidad - Condicionales Fuerza	Perfeccionar la habilidad del control con el muslo, pecho y cabeza, trabajando la capacidad física de la Fuerza.	Semana 16	Puntualidad	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Control Capacidades Físicas	- Controles combinados con las diferentes superficies de contacto Capacidad - Condicionales Flexibilidad	Perfeccionar la habilidad del control con las diferentes superficies de contacto, trabajando la capacidad física de la flexibilidad.	Semana 17	Lealtad	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos

UNIDAD 6			MES: Julio		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Dominio con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las Capacidades Físicas condicionales en los niños, niñas y adolescentes del programa.					
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el pie - Capacidad Condicionales resistencia a la velocidad y a la fuerza	Dominar balón con las diferentes partes del pie, mediante ejercicios que impliquen el desarrollo de la resistencia a la velocidad, fuerza	Semana 18	Generosidad	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el muslo - Capacidad Condicionales Potencia	Mejorar dominio muslo, mediante ejercicios de potencia, haciendo énfasis en la protección, amortiguamiento y dominio del balón, desarrollando la potencia.	Semana 19	Paz	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con la cabeza - Capacidad Condicionales velocidad a la resistencia y a la fuerza	Dominar el balón con el cabeza, combinado con el desarrollo de la velocidad a la resistencia y la fuerza.	Semana 20	Trabajo en equipo	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio combinado con las diferentes superficies de contacto - Capacidad física de fuerza.	Controlar el balón las diferentes partes de contacto, mediante ejercicios.	Semana 21	Equidad	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos

UNIDAD 7			MES: Agosto		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Remate con las diferentes superficies de contacto y a su vez Orientar los principios tácticos Ofensivosy Defensivos en los niños, niñas y adolescentes del programa.					
Remate Principios tácticos Defensivos	➢ Remate con el empeine ➢ Ubicación Espacio-tiempo	Perfeccionar el remate con la superficie del empeine, mejorando la ubicación, espacio-tiempo.	Semana 22	Superación	Repetitivo
Remate Principios tácticos defensivos	➢ Remate con el borde interno y externo ➢ Principios tácticos Ataque y Defensa	Perfeccionar el remate con el borde interno del pie, conociendo los principios tácticos ataque y defensa.	Semana 23	Higiene	Repetitivo
Remate Principios tácticos defensivos	➢ Remate con la punta del pie ➢ Principios defensivos de temporización y marcaje	Optimizar la técnica de remate con la punta del pie, empleando los principios ofensivos de temporización y marcaje.	Semana 24	Espíritu Deportivo	Repetitivo
Remate Principios tácticos defensivos	➢ Remate con la cabeza ➢ Principios defensivos de anticipación y de relevos	Optimizar la técnica de remate con la cabeza empleando los principios defensivos de anticipación y relevos.	Semana 25	Confianza	Repetitivo

UNIDAD 8			MES: Septiembre		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Driblin con las diferentes superficies de contacto y a su vez Orientar los principios tácticos Ofensivosy Defensivos en los niños, niñas y adolescentes del programa.					
Driblin Principios tácticos Ofensivos	➢ Driblin ➢ Regates ➢ Principios ofensivos de conservación del balón y de contra - ataque	Mejorar el Driblin y el regate empleando estructuras básicas de ataque 1 vs 1, 2 vs 1 y 2 vs 2, trabajando los principios de conservación del balón y de contra-ataque.	Semana 26	Reglas de juego	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Driblin Principios tácticos Ofensivos	➢ Driblin (fintas) - Principios Ofensivos de Apoyo y paredes.	Mejorar el Driblin, fintas y regates empleando estructuras avanzadas de ataque 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3 y 4 vs 4 trabajando los principios ofensivos de apoyo y paredes.	Semana 27	Reglas de juego	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Driblin Principios tácticos Ofensivos/ Defensivos	➢ Amortiguación ➢ Control dirigido ➢ Regate ➢ Finta	'Afianzar la técnica individual de driblin, amortiguación, control dirigido, regate y fintas Enseñar los esquemas tácticos del futbol: - 2 x 2 - 1 x 2 x 1 - 1 x 1 x 2	Semana 28	Competitividad	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos

Driblin Principios tácticos Ofensivos/ Defensivos	➢ Cambios de ritmo ➢ Cambios de dirección ➢ Regate ➢ Finta	Reforzar la técnica individual de driblin, cambios de ritmo, cambios de dirección, regates y fintas. Trabajar los cuatro (4) primeros conceptos tácticos defensivos de futbol: - Línea de balón - Línea de pase - Zona débil - Zona fuerte	Semana 29	Creatividad	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
FESTIVAL DEPORTIVO DE ESCUELAS	Festival con las demás escuelas de municipio actividad de cierre.	Reforzar los conceptos de sana competencia dentro del marco del festival deportivo con escuelas del municipio.	Semana 30	Trabajo individual y en equipo	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos

9. METODOLOGÍA

Cuando se habla de metodología se hace referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos para alcanzar el objetivo Plan pedagógico. Dentro de la Guía metodológica y pedagógica del programa en la modalidad de fútbol se tendrá en cuenta los estilos de enseñanza de Muska Mosston y Sara Ashworth (1999) quienes tienen una estrecha relación con los modelos de pedagógicos y son utilizados de acuerdo a la forma en que el estudiante aprende a partir de sus canales de desarrollo (intelectual, social, físico y emocional) que es lo que se propone en el programa; se utilizara en primera instancia Mando directo o modelo conductista, enseñanza basada en la tarea, constitución de pequeños grupos, resolución de problemas, y descubrimiento guiado o modelo constructivista.

Además, en las sesiones de clase se utilizará un método integrado buscando desarrollar en las sesiones de clase los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos.

Debemos utilizar una metodología activa, constructivista, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los participantes sentirse partícipe de su

aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de participantes, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los participantes de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la

intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicar a los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento (visual, auditivo y kinestésico-táctil)

Es fundamental para nosotros recordar que, en la metodología para los niños, niñas y adolescentes, debe prevalecer la ENSEÑANZA por encima de la COMPETENCIA. Por este motivo, nuestro papel al frente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un Maestro guía, que al modelo de Entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas al nivel de desarrollo físico y de maduración psicológica de los participantes a nuestro cargo.

Debemos entender que el Aprendizaje, consiste en un proceso de asimilación lento, gradual y complejo, en el cuál, el niño debe establecer una intensa actividad mental que le permita asimilar y comprender un contenido, por medio de las actividades metodológicas seleccionadas y propuestas por su formador.

10. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Las estrategias e instrumentos de seguimiento, control y evaluación implementadas están en concordancia con el enfoque por competencias, se parte de que la competencia es visible a través de sus componentes, por tanto los desempeños y criterios de desempeño deben facilitar su observación; dichos criterios estarán encaminados a confrontar conceptos y procedimientos que permitan descubrir las relaciones entre los conocimientos y prácticas, y a través de ellos valorar las competencias desarrolladas de forma cuantitativa o cualitativa .

Las competencias se logran de forma constante y buscan integrar los aprendizajes, favoreciendo la asimilación de los saberes, utilizándolos de manera efectiva, es por ello por lo que la evaluación debe dar cuenta de ese progreso, de tal forma que se organiza su adquisición en niveles sucesivos para cada una de las competencias a desarrollar; según el ciclo formativo de los escolares. En consecuencia, este diseño evaluativo exige ajustar la atención en los siguientes aspectos: la creación de contextos apropiados, la elaboración de desempeños y criterios de desempeño precisos al igual que categorizar los niveles de la competencia.

La evaluación en el programa se efectúa según el momento, distinguiendo el uso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento), cada momento sirve para la comprensión, mejora y perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje. La evaluación desde este enfoque, define que el principal protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje es el participante, lo que conlleva a suscitar la participación de este a través de la autoevaluación y coevaluación; estas dos usadas desde contextos formativos y auténticos, lo que lo lleva a valorar el grado de desarrollo de la competencia, permitiéndole tomar decisiones en el proceso de enseñanza aprendizaje de manera autónoma, identificando sus fortalezas, debilidades y las oportunidades de mejora en el desarrollo de las mismas. Por tanto, los actores se diversifican en la evaluación por competencias, haciéndola más objetiva y rigurosa, es así que el Formador participa de dicha evaluación, complementando la visión del escolar, supervisando, interviniendo y contrastando; lo que lo convierte un facilitador del aprendizaje. El proceso de evaluación no finaliza hasta que se haya entregado la retroinformación de los desempeños a los escolares; la cual permite que el aprendiz pueda descubrir sus avances y dificultades, y el Formador diseñar y proyectar nuevos escenarios de aprendizaje.

En gran medida la técnica utilizada para la recolección de la información es a través de la observación y la de experimentación; esta debe ser internacionalizada, sistemática, validada y confiable; seleccionar el instrumento apropiado en función de la evidencia que se quiere obtener resulta clave en el proceso de evaluación por competencias. Se implementan en el programa el diario de campo, escala de apreciación o actitud, registro anecdótico; también las escalas de competencia o rúbricas de desempeño, la cuales permiten medir el nivel y la calidad de una tarea desarrollada, cada una de estas herramientas es utilizada según la pertenencia y los propósitos propios de cada uno de estos.

Del mismo modo se realizará una control y evaluación de forma cuantitativa a través de los test físicos propuestos por deportes, los cuales se desarrollarán en tres momentos, al iniciar el proceso, tres meses después se hace el segundo control y el ultimo al finalizar el proceso, el cual nos permitirá obtener datos específicos para observar y evaluar el desarrollo físico y técnico de los deportistas.

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES		
FECHA Y HORARIO TENTATIVO	**DESCRIPCIÓN**	**RESPONSABLE**
14 de agosto 2021 8:00 am a 12:00 m	El evento tiene como propuesta realizar un match con los grupos que pertenecen al programa dentro de la cancha de san Javier del municipio de Tocancipá inicialmente, allí se llevara a cabo un circuito y una seria de pruebas de habilidades y recreativas donde se brinda el espacio para que los deportistas además de pasar una rato muy agradable y diferente puedan demostrar sus habilidades adquiridas durante los procesos de formación dentro de las sesiones de clase. **ESTRATEGIA RECREO DEPORTIVA.** festival (**MATCH**) • **Técnica**: Súper match – Juegos sugeridos (laberintos hechos con lazos, carrera de encostalados, túneles de costal, telarañas, carreras de obstáculos, carreras de velocidad, pista de jabón, barra de equilibrio, trepar, carreras de cucharas, Cucunubá, tiro al blanco, rana.) • **Metodología**: Por estaciones los docentes escogerán los juegos que conformarán su match y pedirán con anticipación los materiales necesarios a los alumnos. Una vez organizados los juegos los directores de curso procurarán que todos sus alumnos participen.	SABANA CENTRO
4 de diciembre 2021 8:00 AM a 12:00 M	**Estrategia:** Se llevará a cabo el festival de futbol de cierre dentro del municipio donde se propone por parte del programa que la gran mayoría de escuelas y clubes de Tocancipá y alrededores. **Técnica y metodología:** se realizan encuentro deportivos en forma de festival por edades y categorías donde dependiendo del número de equipos participantes se realizará el fixture para que cada equipo juegue mínimo 4 partidos de tiempos cortos.	SABANA CENTRO

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Amaya, P (2008). Problemas Críticos Colombianos. Colombia: Dirección Nacional de Servicios Académicos Virtuales.
- Ashworth, S. & Muska, M. (1999). La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. España, Barcelona: Hispano Europea S.A.
- Guanume, J, Contreras, J (2013) Los Estilos de Enseñanza en función de las exigencias del estado y las dinámicas del contexto.
- Acevedo, A, Rojas G, Grajales, S, Guía Metodológica de Futbol.
- Álvaro, G. (2016). Plan Pedagógico y Metodológico de Semilleros de Fútbol Sala.
- José Venancio López Hierro. (2017). Manual de entrenamiento de Fútbol UEFA.
- Ricardo, Mora. (2009). Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo. Madrid. Medica Panamericana.
- Rius, J. (2005) Metodología y técnicas de atletismo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Ureña, F. (1997) (coord.) La educación Física en Secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación Teórica. Barcelona: INDE.
- Alippi (2002). El fútbol a través de sus etapas evolutivas. Disponible en http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 - Julio
- Herddergott, K.H. (1978). Fútbol del aprendizaje a la competición. Kapelusz. Buenos Aires.
- Rivas, M. (2008) Fútbol: Guía didáctica para la enseñanza de la técnica. Niños y adolescentes de 8 a 16 años. Universidad Nacional. Costa Rica.
- www.coldeportes.gov.co
- http://www.efdeportes.com/efd189/caracterizacion-del-atletismo-como-deporte.htm
- https://jesuscandelas.wordpress.com/2015/10/06/la-seleccion-de-jovenes- jugadores-12/
- http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm
- http://www.monografias.com/trabajos14/trmnpot/trmnpo
- https://senaregionalvalle.wordpress.com/cultura-fisica/marco-legal/
- https://www.efdeportes.com/efd127/caracterizacion-del-futbol.htm

- Etapas de desarrollo de: JEAN PIAGET.
- Fútbol a la medida del niño: HORS WEIN.
- El juego: JOSE MARIA CAJIGAL
- Hernández J. análisis de las estructuras del juego. Deportivo España INDE; 2005.
- Estilos de enseñanza de MONSTUN MUSK.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES

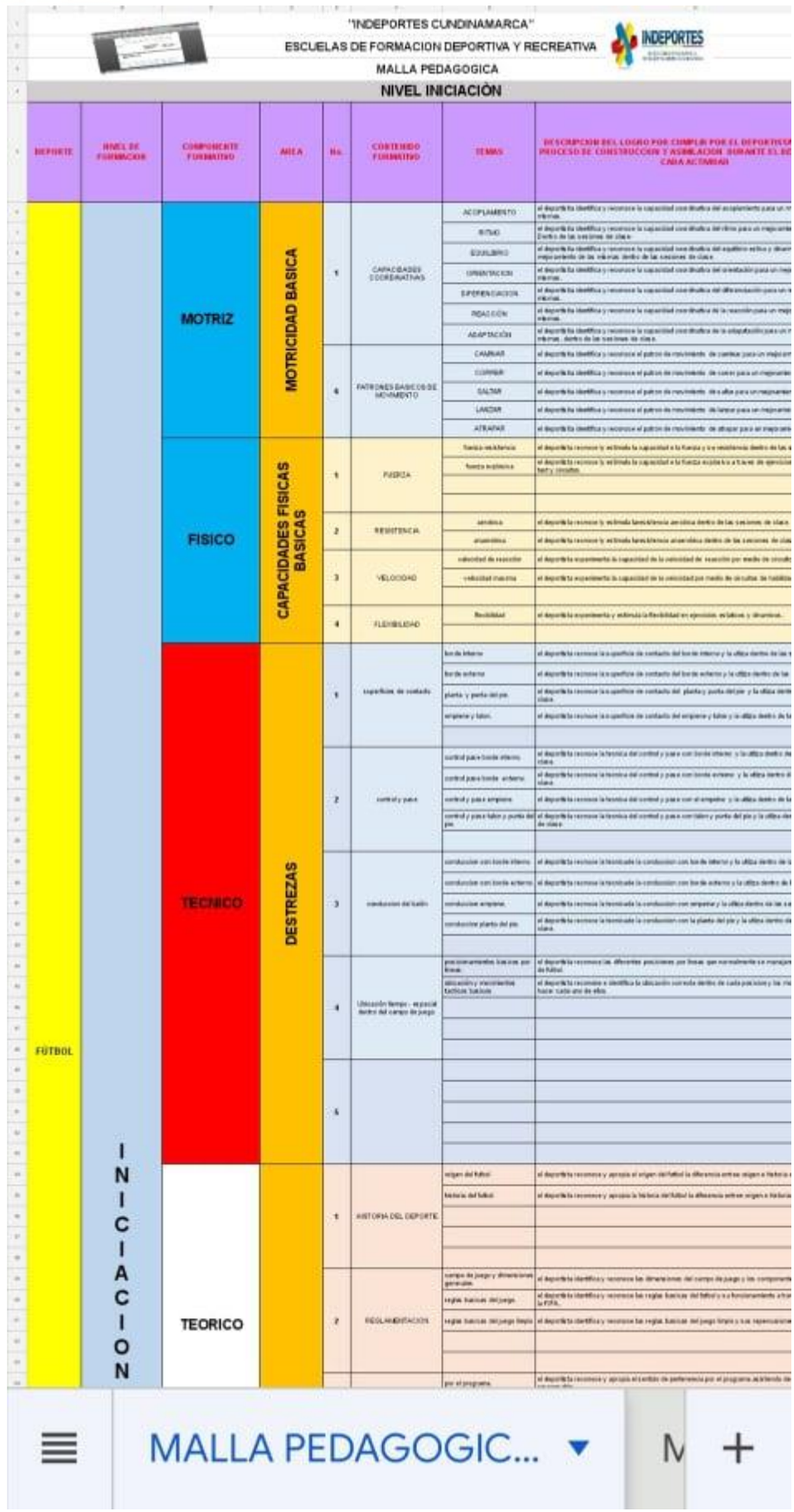
DEPORTE / MODALIDAD:

MUNICIPIO:

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVAC
2:00 pm a 4: 00 pm	GRUPO	INICIACION	INICIACION			INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	cancha imrd	cancha imrd			cancha imrd			
2:00 pm a 4: 00 pm	GRUPO	FUNDAMENTACION	fundamentacion			FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	cancha imrd	cancha imrd			cancha imrd			
4:00 pm a 6:00 pm	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO	PERFECCIONAMIENTO	perfeccionamiento			PERFECCIONAMIENTO			
	GRUPO	cancha imrd	cancha imrd			cancha imrd			
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JULIAN CARDENAS

FIRMA DEL MONITOR JULIAN CARDENAS



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA EN PROCESO DE CONSTRUCCION Y ACUMULACION DURANTE EL EJE CADA ACUMULADO
FÚTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del acoplamiento para un m internas.
						RITMO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del ritmo para un mejoramie Dentro de las sesiones de clase.
						EQUILIBRIO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del equilibrio estático y dinám mejoramiento de las internas dentro de las sesiones de clase.
						ORIENTACION	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del orientación para un mej internas.
						DIFERENCIACION	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del diferenciación para un m internas.
						REACCIÓN	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa de la reacción para un mejo internas.
						ADAPTACIÓN	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa de la adaptación para un m internas, dentro de las sesiones de clase.
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de caminar para un mejoram
						CORRER	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de correr para un mejoramie
						SALTAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de salto para un mejoramien
						LANZAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de lanzar para un mejoramie
						ATRAPAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de atrapar para un mejoramie
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	fuerza resistencia	el deportista reconoce y estimula la capacidad a la fuerza y la resistencia dentro de las s
						fuerza explosiva	el deportista reconoce y estimula la capacidad a la fuerza explosiva a través de ejercicios bart y circuitos.
				2	RESISTENCIA	aeróbica	el deportista reconoce y estimula la resistencia aeróbica dentro de las sesiones de clase.
						anaeróbica	el deportista reconoce y estimula la resistencia anaeróbica dentro de las sesiones de clase
				3	VELOCIDAD	velocidad de reacción	el deportista experimenta la capacidad de la velocidad de reacción por medio de circuito
						velocidad maxima	el deportista experimenta la capacidad de la velocidad por medio de carreras de habilida
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad	el deportista experimenta y estimula la flexibilidad en ejercicios estáticos y dinamicos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	superficies de contacto	borde interno	el deportista reconoce la superficie de contacto del borde interno y la utiliza dentro de las
						borde externo	el deportista reconoce la superficie de contacto del borde externo y la utiliza dentro de las
						planta y punta del pie	el deportista reconoce la superficie de contacto del planta y punta del pie y la utiliza dentr clase.
						empeine y tobillo	el deportista reconoce la superficie de contacto del empeine y tobillo y la utiliza dentro de la
				2	control y pase	control para borde interno	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con borde interno y la utiliza dentro de clase.
						control para borde externo	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con borde externo y la utiliza dentro de clase.
						control y pase empeine	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con el empeine y la utiliza dentro de la
						control y pase tobillo y punta del pie	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con tobillo y punta del pie y la utiliza de clase.
				3	conducion del balón	conducion con borde interno	el deportista reconoce la teconicade la conducion con borde interno y la utiliza dentro de la
						conducion con borde externo	el deportista reconoce la teconicade la conducion con borde externo y la utiliza dentro de l
						conducion empeine	el deportista reconoce la teconicade la conducion con empeine y la utiliza dentro de las cl
						conducion planta del pie	el deportista reconoce la teconicade la conducion con la planta del pie y la utiliza dentro de clase.
				4	Ubicación Tiempo - espacial dentro del campo de juego	posicionamientos basicos por lineas	el deportista reconoce las diferentes posiciones por lineas que normalmente se manejan de futbol.
						ubicación y movimientos tacticos basicos	el deportista reconoce e identifica la ubicación correcta dentro de cada posicion y los mo hacer cada uno de ellos
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen del futbol	el deportista reconoce y aprecia el origen del futbol la diferencia entre origen e historia
						historia del futbol	el deportista reconoce y aprecia la historia del futbol la diferencia entre origen e historia
				2	REGLAMENTACION	campo de juego y dimensiones generales	el deportista identifica y reconoce las dimensiones del campo de juego y los componente
						reglas basicas del juego	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del futbol y su funcionamiento a tra de FIFA.
						reglas basicas del juego fútbol	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del juego fútbol y sus representacio
						por el programa	el deportista reconoce y aprecia el sentido de pertenencia por el programa asistiendo de

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

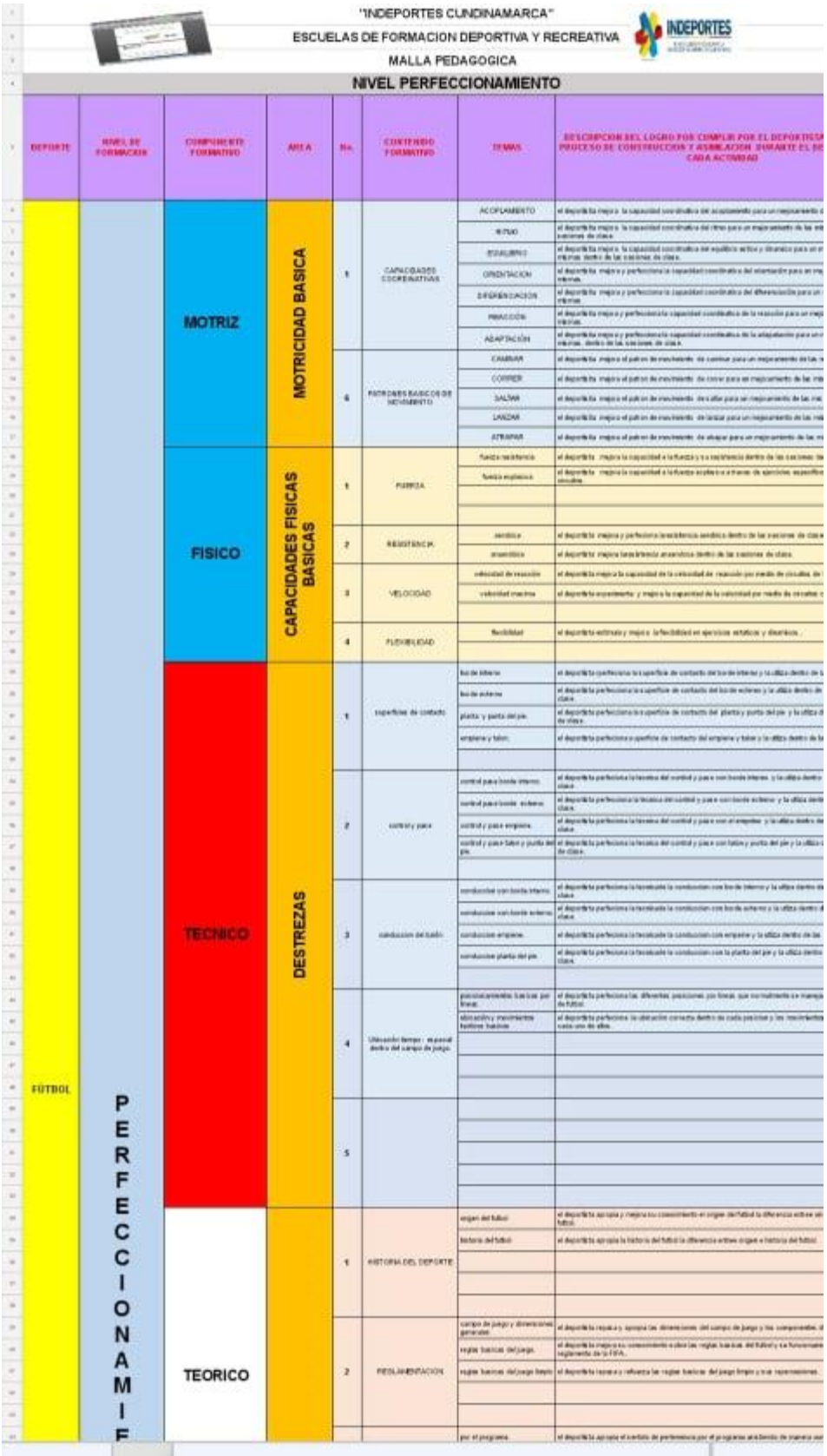
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA EN EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el deportista Reconoce y mejora la capacidad coordinativa del acoplamiento para un mejoramiento de las sesiones.
						RITMO	el deportista mejora y reconoce la capacidad coordinativa del ritmo para un mejoramiento Dentro de las sesiones de clase.
						EQUILIBRIO	el deportista mejora y reconoce la capacidad coordinativa del equilibrio estático y dinámico para un mejoramiento de las sesiones dentro de las sesiones de clase.
						ORIENTACION	el deportista reconoce y mejora la capacidad coordinativa del orientación para un mejoramiento de las sesiones.
						DIFERENCIACION	el deportista reconoce y mejora la capacidad coordinativa del diferenciación para un mejoramiento de las sesiones.
						REACCION	el deportista reconoce y mejora la capacidad coordinativa de la reacción para un mejoramiento de las sesiones.
						ADAPTACIÓN	el deportista reconoce y mejora la capacidad coordinativa de la adaptación para un mejoramiento de las sesiones. dentro de las sesiones de clase.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de caminar para un mejoramiento
						CORRER	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de correr para un mejoramiento
						SALTAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de salto para un mejoramiento
						LANZAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de lanzar para un mejoramiento
						ATRAPAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de atrapar para un mejoramiento
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	fuerza resistencia	el deportista estimula y mejora la capacidad e la fuerza y su resistencia dentro de las sesiones
						fuerza explosiva	el deportista estimula y mejora la capacidad e la fuerza explosiva a través de ejercicios de salto y velocidad.
				2	RESISTENCIA	aerobica	el deportista estimula y mejora la resistencia aerobica dentro de las sesiones de clase.
						anaerobica	el deportista estimula y mejora la resistencia anaerobica dentro de las sesiones de clase.
				3	VELOCIDAD	velocidad de reacción	el deportista experimenta y mejora la capacidad de la velocidad de reacción por medio de ejercicios de habilidades
						velocidad maxima	el deportista experimenta y mejora la capacidad de la velocidad por medio de ejercicios
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad	el deportista experimenta estimula y mejora la flexibilidad en ejercicios estaticos y dinamicos
		TECNICO	DESTREZAS	1	superficies de contacto	borde interno	el deportista reconoce y mejora las superficies de contacto del borde interno y la utiliza dentro de clase.
						borde externo	el deportista reconoce y mejora las superficies de contacto del borde externo y la utiliza dentro de clase.
						planta y punta del pie.	el deportista reconoce y mejora las superficies de contacto del planta y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						empeine y talon	el deportista reconoce las superficie de contacto del empeine y taloe y la utiliza dentro de la clase.
				2	control y pase	control para borde interno	el deportista reconoce y mejora la tecnica del control y pase con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control para borde externo	el deportista reconoce y mejora la tecnica del control y pase con borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control y pase empeine.	el deportista reconoce y mejora la tecnica del control y pase con el empeine y la utiliza dentro de clase.
						control y pase talon y punta del pie.	el deportista reconoce y mejora la tecnica del control y pase con talon y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				3	conduccion del balón	conduccion con borde interno.	el deportista reconoce y mejora la tecnica de la conduccion con borde interno y la utiliza dentro de clase.
						conduccion con borde externo	el deportista reconoce y mejora la tecnica de la conduccion con borde externo y la utiliza dentro de clase.
						conduccion empleme.	el deportista reconoce y mejora la tecnica de la conduccion con empeine y la utiliza dentro de clase.
						conduccion planta del pie.	el deportista reconoce y mejora la tecnica de la conduccion con la planta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				4	Ubicación tiempo - espacial dentro del campo de juego.	posicionamientos basicos por lineas.	el deportista reconoce y mejora las diferentes posiciones por lineas que normalmente se encuentran en un partido de futbol
						ubicación y movimientos basicos basicos	el deportista reconoce e identifica y mejora la ubicación con toda dentro de cada posición que deben hacer cada uno de ellos.
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen del futbol	el deportista reconoce y apropia el origen del futbol la diferencia entre origen e historia del futbol
						historia del futbol	el deportista reconoce y apropia la historia del futbol la diferencia entre origen e historia del futbol
				2	REGLAMENTACION	campo de juego y dimensiones generales	el deportista identifica y reconoce las dimensiones del campo de juego y los componentes generales
						reglas basicas del juego	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del futbol y su funcionamiento a través de la FIFA.
						reglas basicas del juego limpio	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del juego limpio y sus especificaciones
						por el programa	el deportista reconoce y apropia el estilo de preferencia por el programa abriendo de

MALLA PEDAGOGIC... M +

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



"INDEPORTES 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 PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	PERFECCIONAMIE	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el deportista mejora la capacidad coordinativa del acoplamiento para un mejoramiento d
						RITMO	el deportista mejora la capacidad coordinativa del ritmo para un mejoramiento de las ma sesiones de clase.
						EQUILIBRIO	el deportista mejora la capacidad coordinativa del equilibrio activo y dinamico para un m internas dentro de las sesiones de clase.
						ORIENTACION	el deportista mejora y perfecciona la capacidad coordinativa del orientación para un me internas
						DIFERENCIACION	el deportista mejora y perfecciona la capacidad coordinativa del diferenciación para un internas
						REACCION	el deportista mejora y perfecciona la capacidad coordinativa de la reacción para un mej internas.
						ADAPTACIÓN	el deportista mejora y perfecciona la capacidad coordinativa de la adaptación para un m internas. dentro de las sesiones de clase.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el deportista mejora el patron de movimiento de caminar para un mejoramiento de las
						CORRER	el deportista mejora el patron de movimiento de correr para un mejoramiento de las mo
						SALTAR	el deportista mejora el patron de movimiento de saltar para un mejoramiento de las mo
						LANZAR	el deportista mejora el patron de movimiento de lanzar para un mejoramiento de las mo
						ATRAPAR	el deportista mejora el patron de movimiento de atrapar para un mejoramiento de las mo
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	fuerza resistencia	el deportista mejora la capacidad e la fuerza y su resistencia dentro de las sesiones de
						fuerza explosiva	el deportista mejora la capacidad e la fuerza explosiva a través de ejercicios específicos circuitos
				2	RESISTENCIA	aerobica	el deportista mejora y perfecciona la resistencia aerobica dentro de las sesiones de clase
						anaerobica	el deportista mejora la resistencia anaerobica dentro de las sesiones de clase.
				3	VELOCIDAD	velocidad de reacción	el deportista mejora la capacidad de la velocidad de reacción por medio de circuitos de
						velocidad maxima	el deportista experimenta y mejora la capacidad de la velocidad por medio de circuitos
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad	el deportista estimula y mejora la flexibilidad en ejercicios estaticos y dinamicos .
		TECNICO	DESTREZAS	1	superficies de contacto	borde interno	el deportista perfecciona la superficie de contacto del borde interno y la utiliza dentro de l
						borde externo	el deportista perfecciona la superficie de contacto del borde externo y la utiliza dentro de clase.
						planta y punta del pie	el deportista perfecciona la superficie de contacto del planta y punta del pie y la utiliza d de clase.
						empeine y talon	el deportista perfecciona superficie de contacto del empeine y talon y la utiliza dentro de la
				2	control y pase	control para borde interno	el deportista perfecciona la tecnica del control y pase con borde interno y la utiliza dentro clase.
						control para borde externo	el deportista perfecciona la tecnica del control y pase con borde externo y la utiliza dentr clase.
						control y pase empeine	el deportista perfecciona la tecnica del control y pase con el empeine y la utiliza dentro de clase.
						control y pase talon y punta del pie	el deportista perfecciona la tecnica del control y pase con talon y punta del pie y la utiliza de clase.
				3	conduccion del balón	conduccion con borde interno	el deportista perfecciona la tecnicade la conduccion con borde interno y la utiliza dentro de clase.
						conduccion con borde externo	el deportista perfecciona la tecnicade la conduccion con borde externo y la utiliza dentro de clase.
						conduccion empeine	el deportista perfecciona la tecnicade la conduccion con empeine y la utiliza dentro de las
						conduccion planta del pie	el deportista perfecciona la tecnicade la conduccion con la planta del pie y la utiliza dentro clase.
				4	Ubicación tiempo - espacial dentro del campo de juego.	posicionamientos basicos por lineas	el deportista perfecciona las diferentes posiciones por lineas que ese realmente se maneja de futbol.
						ubicación y movimientos basicos basicos	el deportista perfecciona la ubicación correcta dentro de cada posicion y los movimientos cada uno de ellos.
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen del futbol	el deportista apropia y mejora su conocimiento en origen del futbol la diferencia entre el futbol.
						historia del futbol	el deportista apropia la historia del futbol la diferencia entres origen e historia del futbol.
				2	REGLAMENTACION	campo de juego y dimensiones generales	el deportista reparo y apropia las dimensiones del campo de juego y los componentes.
						reglas basicas del juego.	el deportista mejora su conocimiento sobre las reglas basicas del futbol y su funcionamien reglamento de la FIFA.
						reglas basicas del juego bajo	el deportista reparo y refuerza las reglas basicas del juego limpio y sus repercusiones.
						por el programa	el deportista apropia el contacto de pertenencia por el programa atribuido de manera ver

MALLA PEDAGOGIC...

OBLIGACION 3

Se está realizando la respectiva convocatoria para fortalecer los grupos de futbol en las diferentes categorías para dar cumplimiento a las sesiones de clase en el mes de marzo.

OBLIGACION 4

Se está trabajando en la convocatoria para conformar las diferentes categorías de la escuela de formación de fútbol en el municipio de Cota, y así para el mes de marzo del presente año ya esté establecida la cobertura total requerida por Indeportes Cundinamarca.

OBLIGACION 5

Se desarrolló un flyer publicitario para realizar convocatoria para conformar las diferentes categorías de la escuela de formación de futbol en el municipio de Cota, en la cual se utilizó adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca.



INDEPORTES | CUNDINAMARCA

Gran convocatoria escuela de formación de fútbol

Inscripciones abiertas:

iniciación: 6 a 8 años de edad

fundamentación: 9 a 12 años de edad

perfeccionamiento: 13 a 17 años de edad

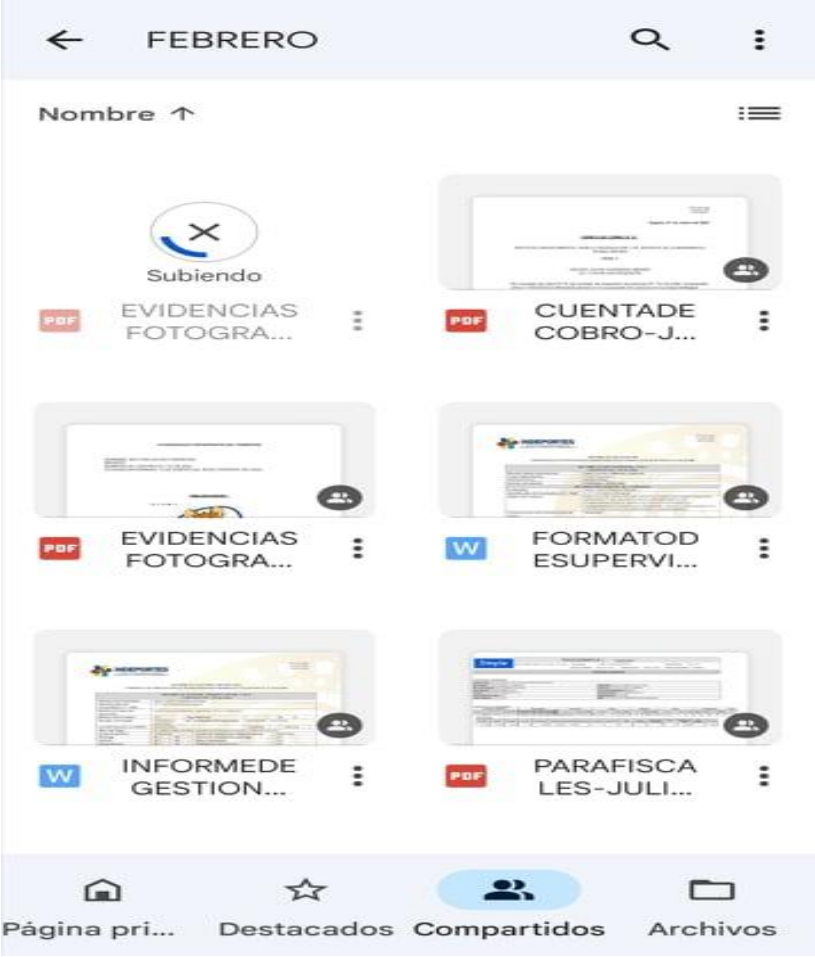


INFORMES: 3112678598
JULIAN CARDENAS
FORMADOR DEPORTIVO

OBLIGACION 6

Se está desarrollan la convocatoria en el mes de febrero y se presentaran las respectivas sesiones de clase del mes marzo.

OBLIGACION 7



OBLIGACION 8



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora: 2-4**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: del 1 al 4**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ACTIVIDADES			**Tiempo20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTEINICIAL				
1. control autocuidado y presentación	Introducción a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2.rotacion de las articulaciones	llamado a lista			
3. actividad rompe hielo	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamient			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desplazamientos en diferentes direcciones	Acoplamiento		**x**		**escenarios**
2. actividad de seguir elsonido del balón realizando otro son	Ritmo		x		
3. desplazarse por un escalón	Equilibrio		x		**conos**
4.articulacion de los movimientos	Orientación		x		
5.desarrollode atrapadas y saltos	Diferenciación		x		**balón**
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos deMovimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE2				
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		Elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/03/2021	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Cota	Hora: 2-4	N° de sesión: 2	N° de semana: del 1 al 4
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			N° de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Específico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLODE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES YRECURSO
1.control autocuidado y presentación	Introducción la clase	x		ESPACIOS
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista	x		
3. juego la lleva	Movilidad Articular	x		listasy tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestació			
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicios de desplazamientos tomados de manos	Acoplamiento	x		escenarios
2. tomados de lasmanos por parejas esquivan el pise	Ritmo	x		
3. juegan a los caballitos de un lado al otro	Equilibrio	x		conos
4. en posición de piefrente al compañero	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x		

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		Elongación muscular	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòndeejercicios propuestos	x			
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN CARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora: 2-4**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: del 7 al 11**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	I	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	I	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	I	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	I
Trabajoen equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLODE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 N	MATERIALES YRECURSO
1.control autocuidado y presentacion	Introducciona la clase	I		**ESPACIOS**
2.rotaciondе las articulaciones	llamado a lista	I		
3. juego lagallina ciega	Movilidad Articular	I		**listasy tabla de soporte**
4.	Calentamiento	I		

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 N	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciò**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**CapacidadesCoordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. caidas laterales sinbalon	Acoplamiento		I		**escenarios**
2.juego elseñor mono dice	Ritmo		I		
3. desplazar ensaltos a dos pies	Equilibrio		I		**conos**
4.cambio de posicionalestar parado de puntas	Orientación		I		
5.es circulos cada niño vahacer unmovimiento y el sig	Diferenciación		I		
6.	Reacción		I		
7.	Adaptación		I		
8.	Patrones Basicos deMovimiento		I		

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	I		Elongacionmuscular	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores	I			
3.Retroalimentaciòndeejercicios propuestos	I			
4.Tareas en casayrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN CARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora: 2-4**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: del 7 al 11**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	I	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pase (dedos)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	I	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	I	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	I
Trabajoen equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLODE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 N**	**MATERIALES YRECURSO**
1.control autocuidado y presentacion	Introducciona la clase	I		**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista	I		
3.juego el lobo	Movilidad Articular	I		**listasy tabla de soporte**
4.	Calentamiento	I		

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 N**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**CapacidadesCoordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. atrapael balonporel suelo concaidas	Acoplamiento	I		**escenarios**
2. segúnlaseñal del docente corre a tocar la diferen	Ritmo	I		
3. dezplazarse enposiciones de animales	Equilibrio	I		**conos**
4.cambio de posicióndede sentado hasta adoptar la	Orientación	I		
5.enjuego de ronda relizanmovimientos apoyados e	Diferenciación	I		**balones**
6.	Reacción	I		
7.	Adaptación	I		
8.	Patrones Basicos deMovimiento	I		

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	I		Elongacionmuscular	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores	I			
3.Retroalimentaciòndeejercicios propuestos	I			
4.Tareas en casayrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN CARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/03/2021	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora: 2-4**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: del 7 al 11**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sinespecificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLODE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20M	MATERIALES YRECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona la clase	x		ESPACIOS
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista	x		
3.juego el lobo	Movilidad Articular	x		listasy tablade soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas			Tiempo 90M	MATERIALES YRECURSO
	Capacidad	Manifestaciò			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	CapacidadesCoordinativas		Tiempo	MATERIALES YRECURSO
1. conuna colchonetas doblada al frente lanzar	Acoplamiento	x		escenarios
2. se hubicanpor parejas yrealizanmovimentos ent	Ritmo	x		
3. dezplazarse de unlado alotro como puedade difer	Equilibrio	x		conos
4. cambio de posicion dede sentado conuncono enla	Orientación	x		
5.realizar desplazamientos condoble salto decadapie	Diferenciación	x		balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		colchonetas
8.	Patrones Basicos deMovimiento	x		

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES YRECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES YRECURSO
1.Estiramiento	x		Elongacionmuscular	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòndeejercicios propuestos	x			
4.Tareas encasa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN CARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/03/2021	**Lugar:** complejo deportivo	**Municipio:** Cota	**Hora:** 2-4	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** del 14 al 18
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	I	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. juegoelsancocho	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciò**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. lanzar un balon a dos mano hacia arriba , saltar sobre el	Acoplamiento		**x**		**escenarios**
2. por equipos de 4 sealizan unaejemplificacion y el otro lo	Ritmo		x		
3. rodar por colchonetas de diferentes formas	Equilibrio		x		**conos**
4. subir y bajas escaleras manejando un solo pie	Orientación		x		
5. saltarencanguroendesplazamientos laterales por equipos	Diferenciación		x		**balones**
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		**colchonetas**
8.	Patrones Basicos deMovimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCAP

LAN DIAR IO DE C LA SE

ESC UE LAS DE FOR MA CIÒN DE PO R TIVA Y RE CR EA TIV A

Fecha: 15/03/2022	**Lugar:** c o m plej o dep o rtiv o	**Municipio:** Cota	**Hora:**2-4	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** del 14 al 18
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:**6-8 AÑOS
INICIACIÓN	I	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conseguir unalto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sinespecificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES YRECURSO
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	x		ESPACIOS
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista	x		
3. juegoel sancocho	Movilidad Articular	x		listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciò			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desde la posicion acostados boca arriba lanzar balon y	Acoplamiento	x		escenarios
2. porequipos de 4 sealizan una ejemplificacion y el otro lo re	Ritmo	x		
3. realizar recorridos endiferentes superficies teniendoencue	Equilibrio	x		conos
4. subiry bajar escaleras con los dos pies al mismotiempo	Orientación	x		
5. juegoelzoologico .	Diferenciación	x		balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		colchonetas
8.	Patrones Basicos deMovimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JULIANCARDENAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:16/03/2021	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Cota	Hora: 2-4	N° de sesión: 8	N° de semana: del 14 al 18
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			N° de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	I	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.					
Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	x		ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x		
3. juegopolicias y ladrones	Movilidad Articular	x		listas ytabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamie			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desde posicionsentados lanzar el balon al aire rodar y	Acoplamiento		x		escenarios
2. por equipos de 6 representaran una situacion y sus compañ	Ritmo		x		
3. desde la posicion de pie asumir la posicion indicada por el d	Equilibrio		x		conos
4. juegocongelados	Orientación		x		
5. juego stop	Diferenciación		x		balones
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		colchonetas
8.	Patrones Basicos deMovimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/03/2022	**Lugar:** complejo deportivo	**Municipio: Cota**	**Hora: 2-4**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: del 21 al 25**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	I	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. juego policias y ladrones	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaci**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. por parejas ubicados a determinada distancia uno botael	Acoplamiento		**x**		**escenarios**
2. se moveran por elescenarioa indicacion del docente se d	Ritmo		x		
3 cambiar de pie de apoyosobre elescalon según indicacion d	Equilibrio		x		**conos**
4. juegoel que mas aguante	Orientación		x		
5. juegoponchados	Diferenciación		x		**balones**
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		**colchonetas**
8.	Patrones Basicos deMovimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora: 2-4**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: del 21 al 25**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. juegoel tesoro	Movilidad Articular	**x**		**listas ytabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacid**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamier			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego de relevos	Acoplamiento		**x**		**escenarios**
2. la llevade colores	Ritmo		x		
3 enronda un al redor del docente ,los niños con balones ens	Equilibrio		x		**conos**
4. trabajo de mantener posicion	Orientación		x		
5. carreras saltando por encima de laespalda de sus compañer	Diferenciación		x		**balones**
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		**colchonetas**
8.	Patrones Basicos deMovimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha 28/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora: 2-4**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: del 28 al 31**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conseguir un alto nivelpsicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLODE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona la clase	x		**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista	x		
3.juego elrey de buchi bucha	Movilidad Articular	x		**listasy tablade soporte**
4.	Calentamiento	x		

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**CapacidadesCoordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1. se hubicande pieny hacentijeritaalternado los	Acoplamiento		x		**escenarios**
2. engrupos de tres se hubicaran dos encerrando a u	Ritmo		x		
3 enronda unal redor del docente ,los niños seguiran	Equilibrio		x		**conos**
4. los deportistas realizaran untrabajo de relajacion c	Orientación		x		
5.carreras de obstaculos	Diferenciación		x		**balones**
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos deMovimiento		x		

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento	x		Elongacionmuscular	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòndeejercicios propuestos	x			
4.Tareas encasa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN CARDENAS**

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

Fecha: 29/03/2022	**Ligar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora: 2-4**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: del 28 al 31**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplin		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimien		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x		ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x		
3. juego por equipos tirando la cuerda	Movilidad Articular	x		listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobic			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara la actividad del beisbol	Acoplamiento	x		escenarios
2. actividad la lleva	Ritmo	x		
3 el juego del tesorito	Equilibrio	x		conos
4. congelados	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	atrones Basicos de Movimient	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN CARDENAS**



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

Fecha: 01/03/2022	**Lugar:complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N°de sesión:1**	**N° de semana: del 1 al 4**
Nombre del Formador: JULIANCARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:9-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Progresar endificultades dentro de lacoordinación paraconseguir laejecuciónde latécnicaestándar de loselementos fundamentales.
Objetivo Especifico:Conseguir laasimilación de loselementos tecnicos basicosy asimilarlos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente paraperfeccionamiento):DEZPLAZAMIENTOS

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÓNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo20 M**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.	llamado a lista			
3.rotacionde las articulaciones	MovilidadArticular			
4. actividadrompe hielo	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo90 M**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			**escenario**
1.trote continuo	Fuerza	Maxima			
2. cambios de dicrecionmientras se desplaza		Explosiva			**conos**
3. desplazamientos enposturasendirecciones	Resistencia	Aerobica			
4.trabajopor parejas		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1. desplazamientos				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento			Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

P LAN D IA RIO DE C LA SE

ESC UE LAS DE FOR MA CIÒN DE PO R TIVA Y RE CR EA TIV A

Fecha: 02/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana:del 1 AL 4**
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:9-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Progresar endificultades dentro de la coordinación para conseguir laejecuciónde la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilaciónde los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): REACCION

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. trote	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1. trote continuo	Fuerza	Maxima			
2. reaccion parado,sentado,acostado		Explosiva			**conos**
3. desplazamientos yreaccionendiferentes direcciones	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.trabajo por parejas		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reaacionenel futbol sala				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

P LAN D IA RIO DE C LAS E

ESC UE LAS DE FOR MA CIÒN DE PO R TIVA Y RE CR EA TIV A

Fecha: 07/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: del 7 al 11**
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:9-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Progresar endificultades dentro de la coordinación paraconseguir laejecuciónde la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilaciónde los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): REACCION

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2.	llamado a lista	**x**		
3. rotacion de las articulaciones	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4. trote	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1. trote continuo	Fuerza	Maxima			
2. posturas altas, bajas y medias		Explosiva			**conos**
3. desplazamientos enposturas endirecciones	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.trabajo por parejas		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reaccion enel futbol sala				
desarrollode clase				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/03/2022	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Cota	Hora:4-6	N° de sesión: 4	N° de semana: del 7 al 11
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			N°de deportistas:		Edades:9-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Progresar endificultades dentro de la coordinación para conseguir laejecuciónde la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilaciónde los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pase (borde interno,externo, empeine)

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidadoy presentacion		Introduccion a la clase	x		ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x		
3. trote		Movilidad Articular	x		listas y tabla de soporte
		Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciò			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima			
2. control delbalon		Explosiva			conos
3. controlde balon condesplazamiento	Resistencia	Aerobica	x		
4. control de balony reaccion		Anaerobica			balones de voley
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. control de balon				
2. control de balonentre dos compañeros				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: del 7 al 11**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:9-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Progresar endificultades dentro de lacoordinación para conseguir laejecuciónde la técnica estándar de loselementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir laasimilación de loselementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente paraperfeccionamiento): pases (borde interno,externo,empeine)

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. trote	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1. trote continuo	Fuerza	Maxima			
2. control de balon		Explosiva			**conos**
3. control del balon endesplazamiento	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.trabajo por parejas		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	**x**		**balones**
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. controlde balon				
2. pasesentre 2 compañeros mientras se desplazan				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas encasa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/03/2021	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión:6**	**N° de semana: del 14 al 18**
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades:9-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Progresar endificultades dentro de lacoordinaciónparaconseguirlaejecucióde latécnicaestándar deloselementos fundamentales.

Objetivo Especifico:Conseguirlaasimilaciónde loselementostecnicosbasicos y asimilarlos

Objetivo Tecnicoo Tactico (unicamente paraperfeccionamiento): posturasy desplazamientos

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista			
3. trote	MovilidadArticular			**listasytabla de soporte**
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1.trote continuo	Fuerza	Maxima			
2. controldelbalon mientras camina		Explosiva			**conos**
3. pases cortos y largos	Resistencia	Aerobica			
4.trabajopor parejas		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control del pase				
2. controlde pase mientras se desplazan				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento			elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMAFORMADOR: **JULIANCARDENAS**

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

Fecha: 15/03/2021	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N°de sesión: 7**	**N°de semana: del 14 al 18**
Nombre del Formador: JULIANCARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades:9-13 ANOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Progresar endificultades dentro delacoordinaciónparaconseguir laejecuciónde latécnicaestándar de loselementosfundamentales.
Objetivo Especifico:Conseguir laasimilaciónde loselementos tecnicos básicosy asimilarlos
Objetivo TecnicooTactico (unicamente paraperfeccionamiento):remate perfil izquierdo

VALORESSOCIALESY PERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES YRECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista			
3. trote	MovilidadArticular			**listasytabla de soporte**
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES YRECURSO
	Capacidad	**Manifestaciò**			**escenario**
1. desplazamientos endiferentessentidos	Fuerza	Maxima			
2.remate perfil izquierdo		Explosiva			**conos**
3. control de balonperfilizquuerdo	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES YRECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES YRECURSO
1.tecnicadelpase delperfil izquierdo				
2. desplazamientoconpase perfilizquierdo				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES YRECURSO
1.Estiramiento			elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMAFORMADOR: **JULIANCARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión:8**	**N° de semana: del 14 al 18**
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades:9-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Progresar endificultades dentro delacoordinaciónparaconseguir laejecución de latécnicaestándar deloselementosfundamentales.

Objetivo Especifico:Conseguirla asimilaciónde loselementos tecnicos basicosy asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente paraperfeccionamiento):pase bordeexterno y controlde balon

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 N**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista			
3. trote	MovilidadArticular			**listasytabla de soporte**
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 N**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestació**			**escenario**
1.trote continuo	Fuerza	Maxima			
2.trabajo de pase con un compañero		Explosiva			**conos**
3. pasesdes diferentes direcciones	Resistencia	Aerobica			
4.trabajopor parejas		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1. pases cortosy largos				
2. dezplazamientos haciendopases				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento			elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMAFORMADOR: **JULIANCARDENAS**

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

Fecha: 21/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión:9**	**N° de semana: del 21 al 25**
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades:9-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Progresarendificultades dentro de lacoordinaciónparaconseguir laejecución de latécnicaestándar de loselementosfundamentales.
Objetivo Especifico:Conseguirlaasimilaciónde loselementostecnicosbàsicos y asimilarlos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente paraperfeccionamiento):control de balon

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista			
3. trote	MovilidadArticular			**listasytabla de soporte**
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 M**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			**escenario**
1. desplazamientos con pases	Fuerza	Maxima			
2.trabajode controlde balon condesplazamiento		Explosiva			**conos**
3. controlde balon	Resistencia	Aerobica			
4. trabajos de pases por parejas		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos deMovimiento				

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.trabajo de control de balon				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento			elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMAFORMADOR: **JULIANCARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N°de sesión: 10**	**N° de semana: del 21 al 25**
Nombre del formador:JULIAN CARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades:9-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Progresar endificultades dentro de lacoordinaciónparaconseguirlaejecucióńde latécnicaestándar deloselementos fundamentales.

Objetivo Especifico:Conseguirlaasimilaciónde loselementostecnicosbasicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pases

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo20 M**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista			
3. trote	MovilidadArticular			**listasytabla de soporte**
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo90 M**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			**escenario**
1. desplazamientos por parejas laterales	Fuerza	Maxima			
2. pase con desplazamiento		Explosiva			**conos**
3.trabajosreaccion individuales	Resistencia	Aerobica			
4.trabajos reaccion enparejas		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1. practicade pase pie izquierdo				
2. practicade pase de pie izquierdocondesplazamiento				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento			elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMAFORMADOR: **JULIANCARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N°de sesión: 11**	**N° de semana: del 28 al 31**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:9-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Progresar endificultades dentro de lacoordinación para conseguir laejecucióndе la técnica estándar de loselementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir laasimilación de loselementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): control de balon

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo20 MI**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. trote	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1. desplazamientos endiferentes sentidos manteniendo	Fuerza	Maxima			
2. trabajode control de balon con desplazamiento		Explosiva			**conos**
3. trbajo de control yentrega delbalon	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. trabajo por trios		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases				
2. conbinacion de pases				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas encasa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N°de sesión: 12**	**N° de semana: del 28 al 31**
Nombre del Formador: JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:9-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Progresar endificultades dentro de lacoordinación para conseguir laejecuciónde la técnica estándar de loselementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir laasimilación de loselementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): control de balon

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo20 MI**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. trote	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1. desplazamientos endiferentes sentidos manteniendo	Fuerza	Maxima			
2. trabajode control de balon con desplazamiento		Explosiva			**conos**
3. trbajo de control yentrega delbalon	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. trabajo por trios		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases				
2. conbinacion de pases				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas encasa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



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

Fecha: 01/03/2022	**Lugar:complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión:1**	**N° de semana: del 1 al 4**
Nombre del Formador: JULIANCARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:Seguir laprogresiónlógica dentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de laejecución.					
Objetivo Especifico: Perfeccionarloselementos básicos.Conseguir unbuennivel de ejecución.Introducir el conocimiento de loselementos que rodeanal deporte					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)refuerzo enlosdesplazamientos					

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÓNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo20 M	MATERIALES YRECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulacione	llamado a lista			
3. actividadrompe hielo	MovilidadArticular			
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo90 M	MATERIALES YRECURSO
	Capacidad	**Manifestaciò**			**escenario**
1.trote continuo	Fuerza	Maxima			
2. cambios de direcionmientras se desplaza		Explosiva			**conos**
3. coordinacionen lacarrera	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES YRECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES YRECURSO
1. desplazamientos con balon				
2. pasesentre compañeros				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALESYRECURSO
1.Estiramiento			Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

P LAN D IA RIO DE C LA SE

ESC UE LAS DE FOR MA CIÒN DE PO R TIVA Y RE CR EA TIV A

Fecha: 03/03/2022	**Lugar: Complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: del 1 al 4**
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	I

Objetivo General:Seguir laprogresiónlógica dentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de laejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir unbuen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de loselementos que rodean al deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): control de balon

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. trote	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1. trote continuo	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de pases y control de balon		Explosiva			**conos**
3. cambio de direcciones endesplazamiento	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.trabajos por parejasen desplazamientos		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. controlde balon				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

P LAN D IA RIO DE C LA SE

ESC UE LAS DE FOR MA CIÒN DE PO R TIVA Y RE CR EA TIV A

Fecha: 07/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: del 7 al 11**
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	I

Objetivo General:Seguir laprogresiónlógica dentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de laejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir unbuen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de loselementos que rodean al deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): control de balony desplazamientos

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. trote	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1. trote continuo	Fuerza	Maxima			
2. controlde balon		Explosiva			**conos**
3. desplazamientos en distintas direcciones	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. pases por parejas portoda la cancha		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		**malla**
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamiento conbalon				
2. control del balony pase				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

P LAN D IA RIO DE C LA SE

ESC UE LAS DE FOR MA CIÒN DE PO R TIVA Y RE CR EA TIV A

Fecha: 14/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: del 14 al 18**
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	I

Objetivo General:Seguir laprogresión lógica dentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de la ejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar loselementos básicos. Conseguir unbuen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pase (borde interno,externo,empeine)

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. control autocuidadoy presentacion		Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	**x**		
3. trote		Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
		Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			**escenario**
1. trote continuo	Fuerza	Maxima			
2. control delbalon		Explosiva			**conos**
3. direccion delbalon	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. control de la fuerzaenel pase		Anaerobica			**balones de voley**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases controlados y direccionados				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

P LAN D IA RIO DE C LA SE

ESC UE LAS DE FOR MA CIÒN DE PO R TIVA Y RE CR EA TIV A

Fecha: 15/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: del 14 al 18**
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	I

Objetivo General:Seguir laprogresión lógica dentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de la ejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir unbuen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de loselementos que rodean al deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pases (borde externo,interno,empeine)

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. trote	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1. trote continuo condesplazamientos laterales	Fuerza	Maxima			
2. control de balony direccion		Explosiva			**conos**
3. construccion de juego	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. trabajo engrupos de 3		Anaerobica			**malla**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	**x**		**balones**
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. mantenerel balon por 5 minutos controlado				
2. por parejas mantener balonenel aire y controlarlo				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/03/2022	**Lugar:complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión:6**	**N°de semana: del 14 al 18**
Nombre del Formador:JULIANCARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Seguir laprogresiónlógicadentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de laejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar loselementos básicos.Conseguir unbuennivel de ejecución. Introducir el conocimiento de loselementos que rodeanal deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente paraperfeccionamiento): correccionde control de balony desplazamientos

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista			
3. trote	MovilidadArticular			**listasytabla de soporte**
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1. desplazamientos controlandoelbalon	Fuerza	Maxima			
2.trabajo de controlde balonendiferentes direcciones		Explosiva			**conos**
3. pases de balon portrios	Resistencia	Aerobica			
4. correccion de delcontroldelbalon		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient			**malla**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1. correccion de posturaenpase de dedos				
2. correccionde postura aldireccionalr elbalon				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento			elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/03/2022	**Lugar :complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N°de sesión: 7**	**N°de semana:del 21 al 25**
Nombre del Formador:JULIANCARDENAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14-17 ANOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Seguir laprogresiónlógica dentro decadatécnica. Informaciónsobre las basesteóricas delaejecución..

Objetivo Especifico:Perfeccionar loselementos básicos.Conseguir unbuennivel deejecución.Introducir el conocimiento deloselementosque rodeanal deporte

ObjetivoTecnicooTactico (unicamente paraperfeccionamiento):remate perfilizquierdo

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotaciondе las articulaciones	llamado a lista			
3. trote	MovilidadArticular			**listasytabla de soporte**
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 M**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			**escenario**
1. desplazamientos endiferentessentidos	Fuerza	Maxima			
2.remate perfil izquierdo		Explosiva			**conos**
3. controlde balon	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient			**mallas**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.tecnica ccontrol de balonperfilizquierdo				
2. correccionde remate perfilizquierdo				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento			elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



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

Fecha: 22/03/2022	**Lugar:complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión:8**	**N° de semana:del 21 al 25**
Nombre del Formador:JULIANCARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Seguir laprogresiónlógicadentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de laejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar loselementos básicos.Conseguir unbuennivel de ejecución. Introducir el conocimiento de loselementos que rodeanal deporte

ObjetivoTecnico o Tactico (unicamente paraperfeccionamiento): correccionpase y desplazamientos

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 N**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control autocuidado y presentacion	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista			
3. trote	MovilidadArticular			**listasytabla de soporte**
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 N**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestació**			**escenario**
1. desplazamientos concontrol delbalon	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos conbalon		Explosiva			**conos**
3. correccionde pase	Resistencia	Aerobica			
4.trabajopor grupos de correccionde pase		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1. pasesenmovimiento con antebrazos				
2. acomodacionen carreraparaelpase de antebrazos				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento			elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



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

Fecha: 23/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N° de sesión:9**	**N°de semana: del 21 al 25**
Nombre del Formador:JULIANCARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Seguir laprogresiónlógicadentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de laejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionarloselementos básicos.Conseguir unbuennivel de ejecución.Introducir el conocimiento de loselementos que rodeanal deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente paraperfeccionamiento): control de balon

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES YRECURSO**
1. controlautocuidado	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista			
3. trote	MovilidadArticular			**listasytabla de soporte**
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 M**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			**escenario**
1. controlde balon	Fuerza	Maxima			
2. control de balonborde externo,interno,empeine		Explosiva			**conos**
3. control de balonperfilizquierdo	Resistencia	Aerobica			
4. trabajos de pases por parejas		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1. control de baloncondezplazamientos				
2.				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento			elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



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

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio:Cota**	**Hora:4-6**	**N°de sesión: 10**	**N° de semana: del 28 al 31**
Nombre del Formador:JULIANCARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Seguir laprogresiónlógicadentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de laejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar loselementos básicos.Conseguir unbuennivel de ejecución. Introducir el conocimiento de loselementos que rodeanal deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente paraperfeccionamiento): correccionpases

VALORESSOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DELASESIÒNDE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo20 M**	**MATERIALES YRECURSO**
1. controlautocuidado	Introducciona laclase			**ESPACIOS**
2.rotacionde las articulaciones	llamado a lista			
3. trote	MovilidadArticular			**listasytabla de soporte**
4.	Calentamiento			

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo90 M**	**MATERIALES YRECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			**escenario**
1. desplazamientos laterales por parejas	Fuerza	Maxima			
2. pase y control de balon		Explosiva			**conos**
3.trabajos de pase combinado-individuales	Resistencia	Aerobica			
4.trabajoscombinados en parejas		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien			**malla**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES YRECURSO**
1. correccionpracticade pase				
2. correccion practicade pase ydesplazamiento				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES YRECURSO**
1.Estiramiento			elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn delaclase valores				
3.Retroalimentaciòn deejercicios propuestos				
4.Tareas encasa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/03/2022	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Cota	Hora:4-6	N°de sesión: 11	N° de semana: del 28 al 31
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			N°de deportistas:		Edades: 14-17AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	I

Objetivo General:Seguir laprogresión lógica dentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de la ejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir unbuen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de loselementos que rodean al deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): correccioncontrol de balon

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	x		ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x		
3. trote	Movilidad Articular	x		listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. desplazamientos endiferentes sentidos manteniendo	Fuerza	Maxima			
2.trabajo de control del balon		Explosiva			conos
3. trbajo de control de balonyentrega delbalon con bor	Resistencia	Aerobica	x		
4.trabajo por parejas		Anaerobica			balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. controlde balon				
2. combinacion de pase borde externo,interno,empeine				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

P LAN D IA RIO DE C LA SE

ESC UE LAS DE FOR MA CIÒN DE PO R TIVA Y RE CR EA TIV A

Fecha: 30/03/2022	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Cota**	**Hora:4-6**	**N°de sesión: 12**	**N° de semana: del 28 al 31**
Nombre del Formador:JULIAN CARDENAS			**N°de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	I

Objetivo General:Seguir laprogresiónlógica dentro de cada técnica. Informaciónsobre las bases teóricas de laejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir unbuen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de loselementos que rodean al deporte

Objetivo Tecnicoo Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desplazamientos, pases ycontrol de balon

VALORESSOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒN DECLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidadoy presentacion	Introduccion a la clase	**x**		**ESPACIOS**
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	**x**		
3. trote	Movilidad Articular	**x**		**listas y tabla de soporte**
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**escenario**
1. desplazaminetos con pases por parejas	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos con auto-pase		Explosiva			**conos**
3. trabajos de pases y remate	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. correccion de pases y remate		Anaerobica			**balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		**malla**
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. remate al arco				
2.trabajos de pases por parejas				
3.				
4.				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn dela clasevalores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: **JULIANCARDENAS**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MARZO	MUNICIPIO: COTA	
LUGAR:				COMPLEJO DEPORTIVO	HORARIO DE PRACTICA: lunes-martes-miércoles de 2:00pm a 6:00pm	
NIVEL				INICIACION	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	x	X	X
			JUST ICIA			
			COOPERACION	x	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO ENEQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	x	X	X
			AUTODISCIPLINA	x	X	X
			PARTICIPACIÓN	x	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	X	X
			CALENTAMIENTO	x	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		
			RITMO	x		
			EQUILIBRIO	x		
			ORIENTACION	x		
			DIFERENCIACION	x		
			REACCIÓN	x		
			ADAPTACIÓN	x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD		X	X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
			CONDUCCIONDE BALON		X	X
			DOMINIO DE BALON		X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACIO	x	X	X
			JUEGOS TRADICIONALE	x		
			ACTIVIDADES ARTISTICA			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE L CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	X	X

FIRMA FORMADOR: JULIANCARDENAS

OBLIGACION 9

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

TESTS DE ENTREGA: ABRIL

CONTROL Y SEGUIMIENTO: AGOSTO

TEST DE SALIDA: NOVIEMBRE



GRONOGRAMA DE EVALUACIONES 2022		
EVALUACIONES	**SEMANA**	**MES**
TEST DE ENTRADA	DEL 11 AL 17	ABRIL
CONTROL Y SEGUIMIENTO	DEL 8 AL 14	AGOSTO
TEST DE SALIDA	DEL 7 AL 13	NOVIEMBRE

Obligación 10

COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA
Nit: 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **HECTOR JULIAN CARDENAS MENDEZ** identificado con cedula de ciudadanía **No. 1.019.003.439** de Bogotá, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 10 al 28 de febrero de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los veintiocho (28) días del mes de febrero del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

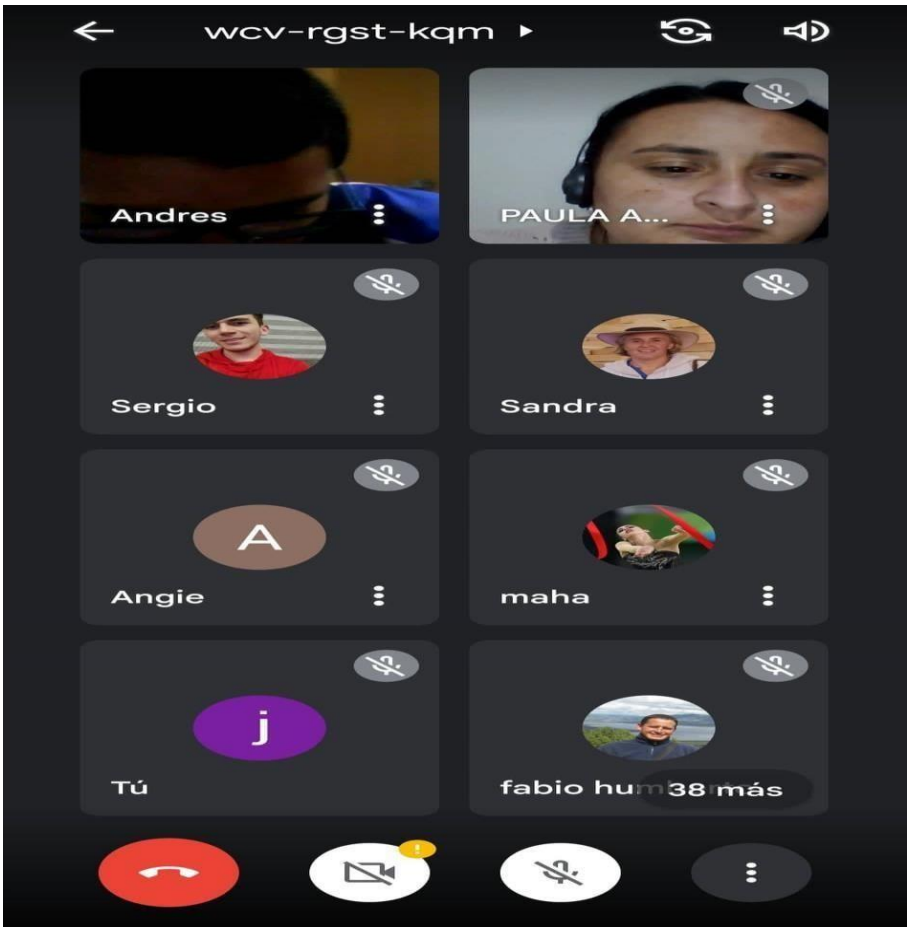
JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

Obligación 11

Se está presto para apoyar los eventos y actividades requeridos en su momento por Indeportes Cundinamarca.

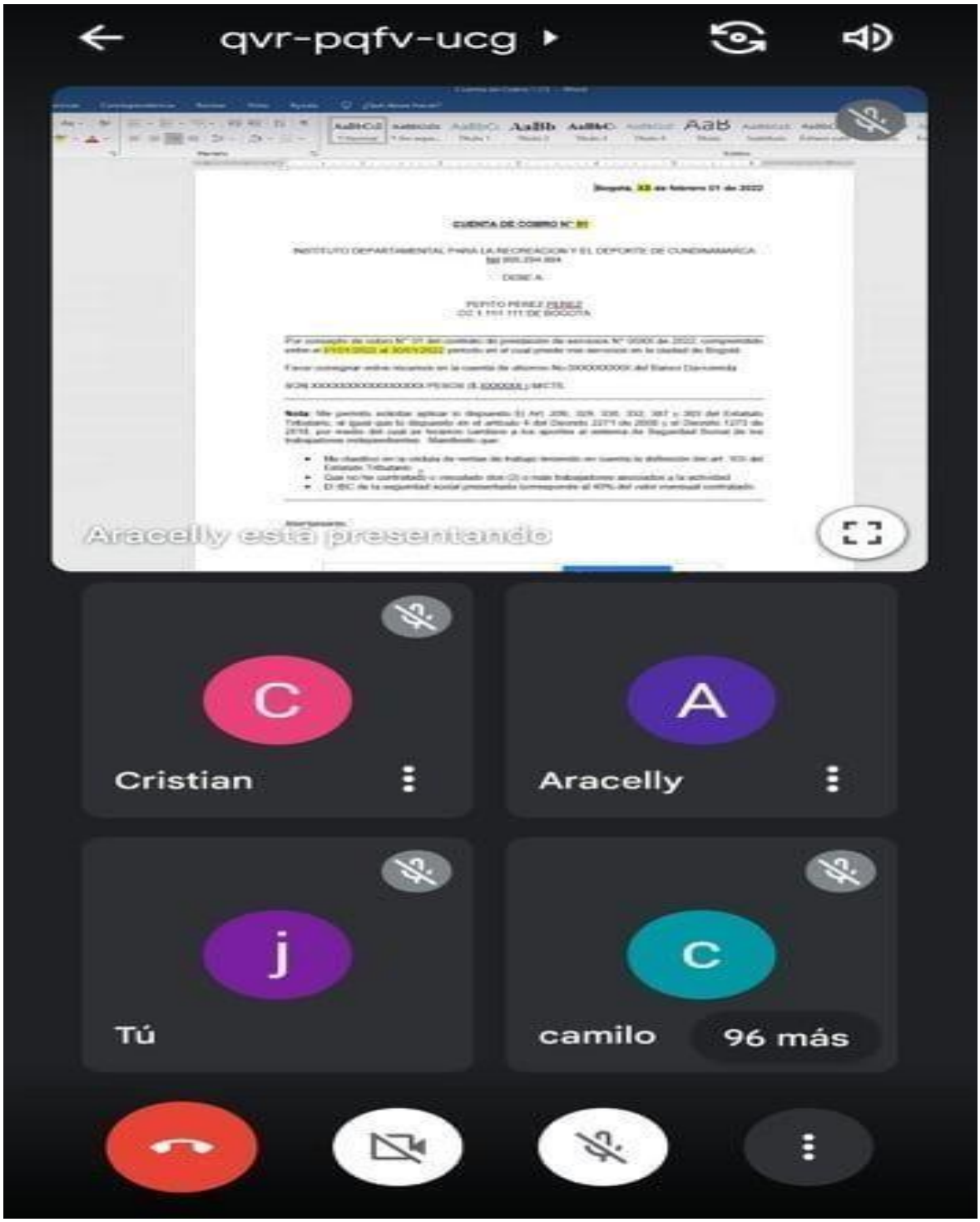
Obligación 12

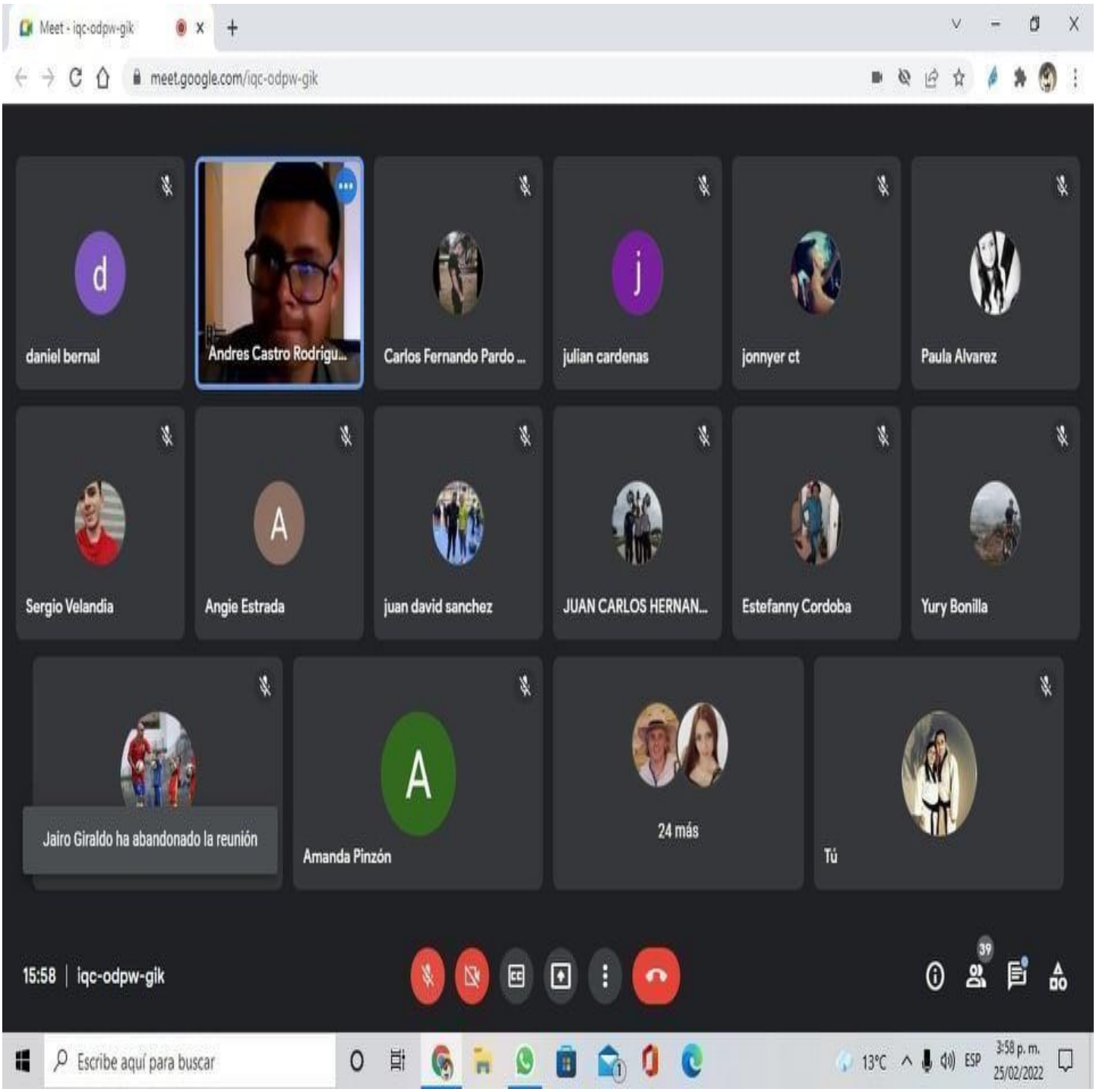





jkd-rkub-cgt
Juan David
CESAR A...
Ivan
Carlos Fe...
cristian c...
M
MARITZA
j
Tú
Andres
83 más


INDEPORTES


qvr-pqfv-ucg
Aracelly está presentando
C
Cristian
A
Aracelly
j
Tú
C
camilo
96 más


Meet - iqc-odpw-gik
meet.google.com/iqc-odpw-gik
daniel bernal
Andres Castro Rodrigu...
Carlos Fernando Pardo ...
julian cardenas
jonnyer ct
Paula Alvarez
Sergio Velandia
Angie Estrada
juan david sanchez
JUAN CARLOS HERNAN...
Estefanny Cordoba
Yury Bonilla
Jairo Giraldo ha abandonado la reunión
Amanda Pinzón
24 más
Tú
15:58 | iqc-odpw-gik
39
Escribe aquí para buscar
13°C
ESP
3:58 p. m.
25/02/2022

Obligación 13

Se radicara el documento cuando Indeportes Cundinamarca lo requiera.

Obligación 14

Se cargara al secop mes a mes todos los archivos requeridos por Indeportes Cundinamarca, cuenta cobro, informe de gestión, evidencias fotográficas, parafiscales e informe de supervisión.

Obligación 15

El día 28 de febrero de 2022 entregue mis respectivos archivos e informes requeridos por Indepeortes Cundinamarca.