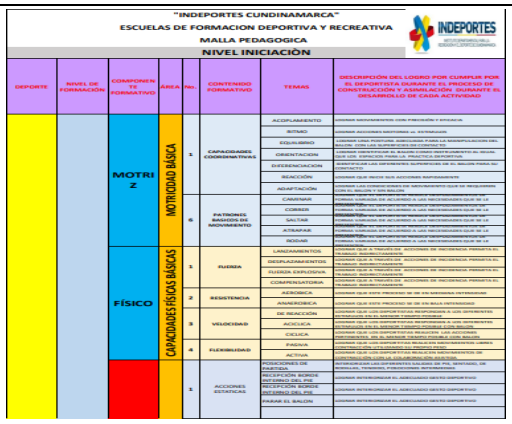
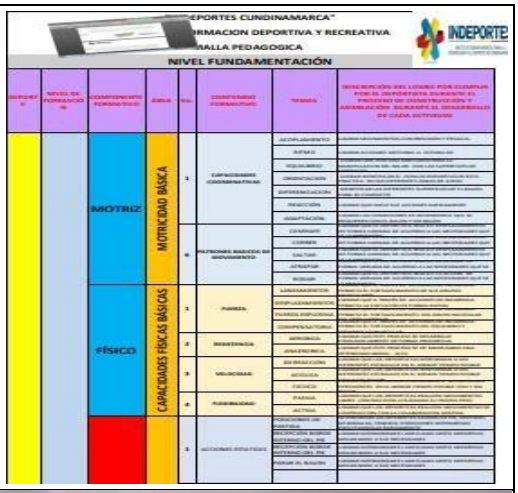
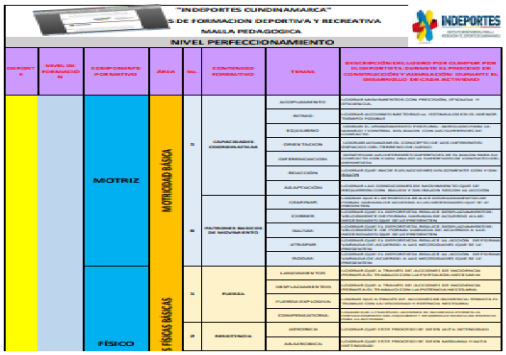
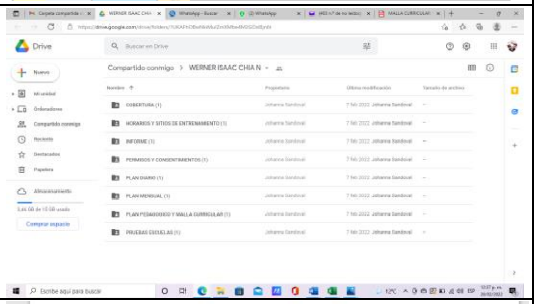
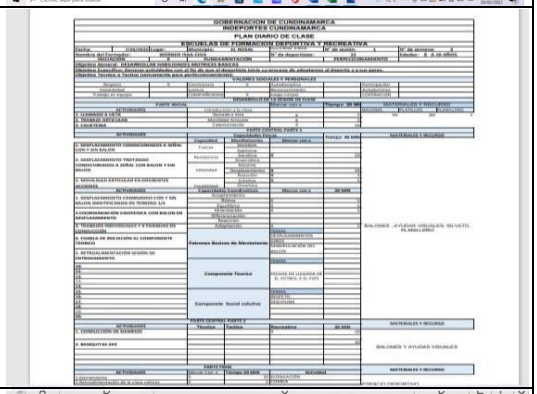
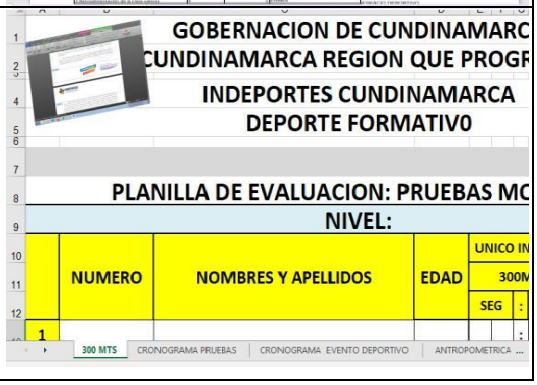
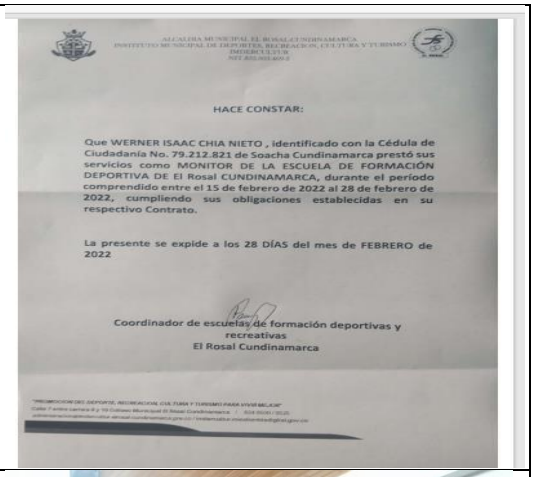
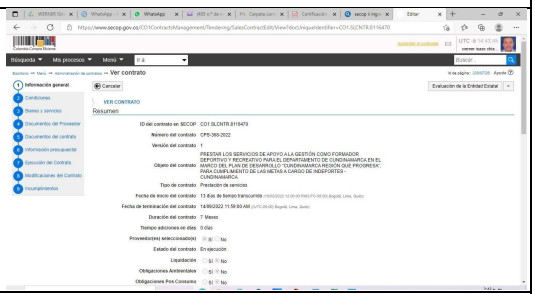
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE 2022 – CPS 368 -2022			
Nombre del contratista	WERNER ISAAC CHIA NIETO		
Número de identificación	79212821	**Tipo de documento**	C.C. 79212821
Período informado	FEBRERO	**N° de Registro Presupuestal**	RES – 2022000555 DE 31/01/2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
ACTIVIDAD	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor de este.	
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 HACE CONSTAR: Que WERNER ISAAC CHIA NIETO , identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.212.821 de Soacha Cundinamarca prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE El Rosal CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el 15 de febrero de 2022 al 28 de febrero de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 28 DÍAS del mes de FEBRERO de 2022 Coordinador de escuelas de formación deportivas y recreativas El Rosal Cundinamarca
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	No aplica
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del	https://drive.google.com/drive/folders/10_dD6CPKNMA9-2SSPdzZ-sMEeWnDisOZ?usp=sharing

informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXO PDF ACTIVIDAD 01



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Plan Pedagógico

Werner Isaac Chia Nieto

Febrero del 2022

PROPUESTA INVERSIÓN POR EL DEPORTE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA PARA LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL

INTRODUCCIÓN

En Colombia el Sistema Nacional del Deporte, la Educación y la utilización del tiempo libre consideran las acciones sociales como eje fundamental del proceso formativo del ser humano. Por tal razón los diferentes tipos de programas enfocados al bienestar social son primordiales para establecer vínculos de crecimiento en valores, mejorar la calidad de vida para revitalizar el desarrollo integral de los ciudadanos.

De esta forma es indiscutible fortalecer los programas de acción social dentro de la sana actividad para seguir cosechando frutos y así mostrar un seguimiento acorde al mejoramiento de la sociedad como base fundamental en la consolidación del proceso del individuo; fortaleciendo la misión y visión de la entidad

El desarrollo integral de la formación de la disciplina del FÚTBOL es indiscutiblemente clasificado como un proceso de larga duración, por consiguiente, genera un carácter totalmente perspectivo. En ella se distinguen varias fases o etapas que van desde la Iniciación del sujeto hasta el arribo de la participación total de la comunidad.

JUSTIFICACIÓN

La sociedad es el núcleo donde se genera una percepción de hábitos para desarrollar una calidad de vida óptima. En esta generación de ambientes se deben evitar situaciones adversas, como es la dificultad de adaptarse a un medio que le pueda brindar la posibilidad de interactuar y vivenciar un crecimiento fortalecido en las diferentes actividades físicas.

El diseño de esta propuesta es generar un modelo pedagógico, técnico y metodológico, basado en el contexto del ser humano como medio inicial de la participación de los sujetos; en este caso la niñez, la adolescencia y todos aquellos que se quieran vincular a nuestra formación.

Por consiguiente, se hace necesario generar e implementar espacios de participación en todas las edades donde fortalezcamos y rescatemos valores ancestrales que se han perdido por el consumismo del país; empleando la actividad física como herramienta de acción para de esta forma inculcar en la población una serie de hábitos de vida saludables mediante la disciplina del futbol.

Esta propuesta esta implementada como un modelo organizacional que asegure el manejo eficiente de los asuntos formativos y de enseñanza de la disciplina del fútbol. A través de una planificación de acciones para procurar la capacitación y actualización permanente de los conceptos futbolísticos donde se pueda experimentar la ejecución de este deporte

MARCO LEGAL

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

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución N.° 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución N.° 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

DEFINICIÓN

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

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

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

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

• Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

• Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

OBJETIVO GENERAL

- Promover la participación de los educandos que alleguen al programa de formación futbolística desde todos sus focos envolventes e intrínsecamente fomentar las condiciones fisiológicas mediante la formación de actividades físicas y adecuación corporal como carácter primordial para ser desarrollado en los diferentes espacios lúdicos y de competencia

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Trabajar en pro de un esparcimiento lúdico de calidad que nos permita enriquecer la actividad física y la adecuación corporal a través del futbol.

- Estructurar el seguimiento de los procesos formativos del fútbol base del Municipio, evaluando permanentemente las condiciones nutricionales, físicas y técnicas de los participantes aplicando los diferentes chequeos para un mejor desempeño del programa.

- Generar espacios alternativos para el desarrollo de la actividad futbolística en la población, buscando así una satisfacción en cada uno de ellos por medio de certámenes deportivos para todas las categorías.

- Trabajar en pro del futuro deportivo del Municipio generando una excelente identidad, la cual nos ayude a elevar el sentido de pertenencia de los deportistas para así promocionarlos a través del fútbol de alto rendimiento.

- Brindar la posibilidad de desarrollo económico y social de los jugadores, así como lo profesa la ley 181 de 1995 (ley del deporte) preparándolos Física, Técnica y Mentalmente a todos los participantes, para así buscar el profesionalismo en esta disciplina, a través de Centros de Perfeccionamiento Deportivo.

POBLACIÓN OBJETO

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INFANCIA (6 a 11 AÑOS)		
ADOLESCENTES (12 a 17 AÑOS)		
DISCAPACIDAD (POR CADA RANGO DE EDAD)		
VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO (POR CADA RANGO DE EDAD)		

CARACTERIZACIÓN DEPORTIVA POR NIVELES

CARACTERIZACIÓN FÚTBOL INICIACIÓN

- Inicio de la edad escolar.
- No existen diferencias entre niños y niñas.
- Comportamiento muy activo.
- Entusiasmo por el juego y los deportes.
- Buen equilibrio físico.
- Etapa muy apropiada para el aprendizaje físico debido a sus características morfológicas

CARACTERIZACÓIN FÚTBOL FUNDAMENTACIÓN

- Segunda edad escolar.
- Aumento del crecimiento en anchura.
- Armonía en las proporciones corporales.
- Elevado dominio corporal.
- Incremento de fuerza con respecto al escaso aumento de la talla y el peso.
- Excelente capacidad de aprendizaje.

CARACTERIZACIÓN FÚTBOL ESPECIALIZACIÓN

- Cambios morfológicos: aparecen las diferencias sexuales y desaparecen las estructuras infantiles.
- Gran aumento de la talla y el peso.
- Debilidad psicológica e inestabilidad emocional.
- Aumento de las demandas educativas que aumenta la presión psicológica en el jugador.

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños entre 5 y 9 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos predeportivo y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION:

Dirigido a niños entre 10 y 13 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

NIVEL DE ESPECIALIZACION:

Dirigido a adolescentes entre 14 y 17 años en deportes de conjunto y 11 y 14 años en deportes de arte y precisión. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

TEMAS Y CONTENIDOS A DESARROLLAR

CONTENIDOS INICIACIÓN

- Edad favorable para la adquisición de habilidades motrices (andar, correr, saltar, lanzar, recepción, golpear).
- Aumentar el repertorio de gestos motrices.
- Mejorar las capacidades coordinativas.
- Entrenamiento multidisciplinar.

CONTENIDOS FUNDAMENTACIÓN

- Es la mejor edad para aprender.
- Enseñar técnicas deportivas básicas y más elaboradas.
- Ampliar el repertorio gestual. Es importante que los gestos técnicos se aprendan correctamente.
- No automatizar aprendizajes erróneos, ya que dificultarán aprendizajes posteriores.
- Comenzar a interrelacionar las capacidades motrices y las capacidades coordinativas.

CONTENIDOS PERFECCIONAMIENTO

- Especialización por puesto en el trabajo técnico-táctico.
- Aumento en el número de repeticiones como medida para perfeccionar los gestos y mejorar la condición física.
- Facilitar situaciones variadas de aprendizaje.
- Aumentar la exigencia en la eficacia de gestos y soluciones tácticas.
- El trabajo físico se realiza juntamente con el entrenamiento técnico-táctico.
- Aumenta el volumen de entrenamiento.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

INICIACIÓN

- Carácter integrador, fútbol para todos.
- Utilizar principalmente juegos.
- Fomentar que el jugador busque soluciones a las diferentes situaciones.
- Prestar atención a las diferencias individuales.
- Ordenar las actividades de entrenamiento de forma lógica:
    - De lo fácil a lo difícil.
    - De lo sencillo a lo complejo
- feedback positivo a los niños.

FUNDAMENTACIÓN

- Seguir utilizando las formas jugadas.
- Incidir sobre la coordinación dinámica general y segmentaria.
- Adaptar las capacidades perceptivas a los nuevos parámetros temporales y espaciales.
- Diseñar tareas que ayuden al niño a adaptar su desarrollo motriz a su crecimiento y maduración.

PERFECCIONAMIENTO

- El gran aumento de la talla y el peso produce un deterioro de la relación fuerza-peso, lo que provoca una disminución de la coordinación.
- Aumenta la dificultad para controlar los gestos técnicos, se frena el desarrollo de la coordinación.
- Máxima capacidad de entrenamiento de la condición física.
- Dificultad para aprender acciones técnicas nuevas y para consolidar y corregir elementos técnicos ya aprendidos.
- Etapa de reestructuración del jugador.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Este ítem realizara un proceso de 4 momentos establecidos según cronograma

1. TEST DE ENTRADA
2. TEST DE SEGUIMIENTO
3. LA EVALUACIÓN SE ESTABLECERA CUALITATIVAMENTE SEGÚN RETRO ALIMENTACIÓN SESEIONES DE ENTRENA IENTO

CRONOGRAMA S DE ACTIVIDADE S

En este ítem se someterá a la organización departamental y a los tiempos acordes de planeación

Por lo anterior quedamos a su disposición para generar la socialización pertinente que ustedes estimen; de igual forma reiteramos la motivación de trabajar en pro del fortalecimiento deportivo, que solo quiere aunar esfuerzos para que los deportistas Cundinamarqueses tengan mayores posibilidades de vislumbrar el fútbol profesional colombiano que hace parte de los sueños de todos los que hacemos parte de este proyecto.

Sin otro particular y deseando éxitos en sus labores diarias.

Cordialmente,



Werner Isaac Chia N.
Lic. Educación Física U.P.N.



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

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL
MUNICIPIO: EL ROSAL
NOMBRE DEL FORMADOR: WERNER ISAAC CHIA NIETO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6:30AM -8:30AM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION
	SEDE DE TRABAJO	IED JOSE MARIA		IED JOSE MARIA		IED JOSE MARIA
8:30AM - 10:30AM	GRUPO	FUNDAMENTACION				FUNDAMENTACION
	SEDE DE TRABAJO	IED JOSE MARIA				IED JOSE MARIA
10:30AM - 12:30M	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO MUNICIPAL	IED JOSE MARIA		ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL

NOMBRE MONITOR

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 0 2

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRAR MOVIMIENTOS CON PRECISIÓN Y EFICACIA
						RITMO	LOGRAR ACCIONES MOTORAS vs ESTIMULOS
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA POSTURA ADECUADA PARA LA MANIPULACION DEL BALON CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO
						ORIENTACION	LOGRAR IDENTIFICAR EL BALON COMO INSTRUMENTO AL IGUAL QUE LOS ESPACIOS PARA LA PRACTICA DEPORTIVA
						DIFERENCIACION	IDENTIFICAR LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE EL BALON PARA SU CONTACTO
						REACCIÓN	LOGRAR QUE INICIE SUS ACCIONES RAPIDAMENTE
						ADAPTACIÓN	LOGRAR LAS CONDICIONES DE MOVIMIENTO QUE SE REQUIEREN CON EL BALON Y SIN BALON
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						CORRER	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						SALTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						ATRAPAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						RODAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	LANZAMIENTOS	LOGRAR QUE A TRAVÉS DE ACCIONES DE INCIDENCIA PERMITA EL TRABAJO INDIRECTAMENTE
						DESPLAZAMIENTOS	LOGRAR QUE A TRAVÉS DE ACCIONES DE INCIDENCIA PERMITA EL TRABAJO INDIRECTAMENTE
						FUERZA EXPLOSIVA	LOGRAR QUE A TRAVÉS DE ACCIONES DE INCIDENCIA PERMITA EL TRABAJO INDIRECTAMENTE
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRAR QUE ESTE PROCESO SE DE EN MEDIANA INTENSIDAD
						ANAEROBICA	LOGRAR QUE ESTE PROCESO SE DE EN BAJA INTENSIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS RESPONDAN A LOS DIFERENTES ESTIMULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						ACICLICA	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS RESPONDAN A LOS DIFERENTES ESTIMULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE CON BALON
						CICLICA	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS REALICEN LAS ACCIONES PERTINENTES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE CON BALON
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOGRAR QUE LOS DEPORTITAS REALICEN MOVIMIENTOS LIBRES CONTRACCIÓN UTILIZANDO SU PROPIO PESO
						ACTIVA	LOGRAR QUE LOS DEPORTITAS REALICEN MOVIMIENTOS DE CONTRACCIÓN CON LA COLABORACIÓN ASISTIDA
				1	ACCIONES ESTATICAS	POSICIONES DE PARTIDA	INTERIORIZAR LAS DIFERENTES SALIDAS DE PIE, SENTADO, DE RODILLAS, TENDIDO, POSOCIONES INTERMEDIAS
						RECEPCIÓN BORDE INTERNO DEL PIE	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO
						RECEPCIÓN BORDE INTERNO DEL PIE	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO
						PARAR EL BALON	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO

FÚTBOL	INICIACIÓN	TÉCNICO	DESTREZAS	2	ACCIONES DINAMINCAS	DESPLAZAMIENTOS DEL DEPORTISTA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESARROLLE LA ACCION ADECUADA DENTRO EL TERRENO DE JUEGO
						CONTACTO Y TRASLADOS CON BALON	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESARROLLE LA ACCION ADECUADA DENTRO EL TERRENO DE JUEGO CON SU ELEMENTO
						CONTROL Y TRALADOS CON BALON	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESARROLLE LA ACCION ADECUADA DENTRO EL TERRENO DE JUEGO CON SU ELEMENTO
				3	CONTROL DEL BALON	SUPERFICIES DE CONTACO CON EL PIE	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DE SU PIE DE FORMA ACERTADA
						SUPERFICIES DE CONTACO CON EL MUSLO	LOGRAR LA APREHENSIÓN DE ESTA SUPERFICIE DE CONTACTO
						SUPERFICIES DE CONTACTO CON CABEZA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DE SU CABEZA DE FORMA ACERTADA
				4	PASES	BORDE INTERNO CORTA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						EMPEINE CORTA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						BORDE EXTERNO CORTA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						CON CABEZA CORTA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
				5	CONDUCCIÓN	BORDE INTERNO CORTA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						BORDE EXTERNO CORTA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						EMPEINE CORTA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						PLATA DEL PIE CORTA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
				1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	FECHAS DE LLEGADA DEL FÚTBOL AL PAIS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA LOS ORIGENES DE LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS
						PRIMEROS EQUIPOS FUNDADOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA DE LOS PRIMEROS EQUIPOS QUE MOTIVARON LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS
						FUNDADOR DEL FÚTBOL EN COLOMBIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA DE LA PERSONA QUE MOTIVO LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS
	I N I C I A C I Ó N	TEORICO		2	**REGLAMENTACION**	NORMAS BASICAS DEL DEPORTE FORMATIVO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA LA NORMATIVIDAD BASE DE ESTA DISCIPLINA
						CANTIDAD DE JUGADORES	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA E IDENTIFIQUE EL NUMERO REGLAMENTARIO DE PARTICIPANTES PARA REALIZAR UN PARTIDO
						FALTAS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES FALTAS BASICAS QUE SE PRESENTAN EN LA DISCIPLINA
						IMPLEMENTACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA LA IMPLEMETACÓN ADECUADA PARA REALIZAR ESTA PRACTICA DEPORTIVA
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	VINCULO DEPORTISTA - ENTRENADOR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LOS DIFERENTES ROLES DE LA DISCIPLINA
						VINCULO DEPORTISTA- PAÍS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA EL SENTIDO PATRIO Y LO QUE ELLO SIGNIFICA
						VINCULO DEPORTISTA - MUNICIPIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA EL SENTIDO MUNICIPAL Y LO QUE ELLO SIGNIFICA

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						RESPETO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						TRABAJO EN EQUIPO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						DISCIPLINA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						HUMILDAD	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						ALIMENTACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						PRESENTACION PERSONAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						EJERCICIO FISICO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA ESTOS PROCESOS ES SUS DIARIO VIVIR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA LOS PRINCIPIOS SOCIALES DE FORMA ADECUADA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE COHESIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA E IDENTIFIQUE LA IMPORTANCIA DE UNION
						JUEGOS DE ESPIRITU DEPORTIVO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE EL RESPETO CON TODOS LOS ACTORES QUE INTERVIENEN DE ESTA DISCIPLINA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	BANQUITAS	LOGRAR QUE EL DEPORTITA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS FORTALEZCA SUS ACCIONES DEPORTIVAS
						CHUTIAS	LOGRAR QUE EL DEPORTITA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS FORTALEZCA SUS ACCIONES DEPORTIVAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MEDIO FÚTBOL	PERMITIR QUE A TRAVÉS DE LA LUDICA EL DEPORTISTA AFIANCE SUS GESTOS DEPORTIVOS Y LAS NORMAS DE DESARROLLO
						BUSTBOL	PERMITIR QUE A TRAVÉS DE LA LUDICA EL DEPORTISTA AFIANCE SUS GESTOS DEPORTIVOS Y LAS NORMAS DE DESARROLLO
						PASES LOCOS	PERMITIR QUE A TRAVÉS DE LA LUDICA EL DEPORTISTA AFIANCE SUS GESTOS DEPORTIVOS Y LAS NORMAS DE DESARROLLO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	febrero 22
NOMBRES Y APELLIDOS	WERNER ISAAC CHIA NIETO
MUNICIPIO	EL ROSAL CUNDINAMARCA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03



"...DEPORTES CUNDINAMARCA"

...ORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

...MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRAR MOVIMIENTOS CON PRECISIÓN Y EFICACIA
						RITMO	LOGRAR ACCIONES MOTORAS vs ESTIMULOS
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA POSTURA ADECUADA PARA LA MANIPULACION DEL BALON CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO
						ORIENTACION	LOGRAR IDENTIFICAR EL ESPACIO DEPORTIVO DE ESTA PRACTICA EN SUS DIFERENTES ZONAS DE JUEGO
						DIFERENCIACION	IDENTIFICAR LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE EL BALON PARA SU CONTACTO
						REACCIÓN	LOGRAR QUE INICIE SUS ACCIONES RAPIDAMENTE
						ADAPTACIÓN	LOGRAR LAS CONDICIONES DE MOVIMIENTO QUE SE REQUIEREN CON EL BALON Y SIN BALON
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						CORRER	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						SALTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						ATRAPAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE LA ACCION DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						RODAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE LA ACCION DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
			...S BÁSICAS	1	FUERZA	LANZAMIENTOS	LOGRAR QUE A TRAVES DE ACCIONES DE INCIDENCIA PERMITA EL FORTALECIMIENTO DE SUS GRUPOS MUSCULARES
						DESPLAZAMIENTOS	LOGRAR QUE A TRAVÉS DE ACCIONES DE INCIDENCIA PERMITA LA EJECUCIÓN DE FORMA RAPIDA
						FUERZA EXPLOSIVA	LOGRAR QUE A TRAVES DE ACCIONES DE INCIDENCIA PERMITA EL FORTALECIMIENTO DEL GRUPO MUSCULAR DEL TREN INFERIOR
						COMPENSATORIA	LOGRAR QUE A TRAVES DE ACCIONES DE INCIDENCIA PERMITA EL FORTALECIMIENTO DEL EQUILIBRIO Y
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICA	2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRAR QUE ESTE PROCESO SE DESARROLLE FISIOLOGICAMENTE DE FORMA PROGRESIVA
						ANAEROBICA	LOGRAR QUE ESTE PROCESO SE DE MANEJANDO UNA INTENSIDAD MEDIA - ALTA
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS RESPONDAN A LOS DIFERENTES ESTIMULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						ACICLICA	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS RESPONDAN A LOS DIFERENTES ESTIMULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE CON Y SIN BALON
						CICLICA	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS REALICEN LAS ACCIONES PERTINENTES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE CON Y SIN BALON
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOGRAR QUE LOS DEPORTITAS REALICEN MOVIMIENTOS LIBRES CONTRACCIÓN UTILIZANDO SU PROPIO PESO
						ACTIVA	LOGRAR QUE LOS DEPORTITAS REALICEN MOVIMIENTOS DE CONTRACCIÓN CON LA COLABORACIÓN ASISTIDA
				1	ACCIONES ESTATICAS	POSICIONES DE PARTIDA	INTERIORIZAR LAS DIFERENTES SALIDAS DE PIE, SENTADO, DE RODILLAS, TENDIDO, POSOCIONES INTERMEDIAS EJECUTANDOLAS RAPIDAMENTE
						RECEPCIÓN BORDE INTERNO DEL PIE	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO MOLDEANDO A SUS NECESIDADES
						RECEPCIÓN BORDE INTERNO DEL PIE	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO MOLDEANDO A SUS NECESIDADES
						PARAR EL BALON	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO MOLDEANDO A SUS NECESIDADES

FÚTBOL	FUNDAMENTACIÓN	TÉCNICO	DESTREZAS	2	ACCIONES DINAMINCAS	DESPLAZAMIENTOS DEL DEPORTISTA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LOS DIFERENTES SECTORES DE EL TERRENO DE JUEGO MEDIANTE SUS ACCIONES DE JUEGO
						CONTACTO Y CONDUCCIÓN DEL BALON	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESARROLLE LA ACCION ASERTIVA DENTRO EL TERRENO DE JUEGO
						CONTROL Y CONDUCCIÓN DEL BALON	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESARROLLE LA ACCION ASERTIVA DENTRO EL TERRENO DE JUEGO
				3	CONTROL DEL BALON	SUPERFICIES DE CONTACO CON EL PIE	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DE SU PIE
						SUPERFICIES DE CONTACO CON EL MUSLO	LOGRAR QUE EL DEPORTTISTA INCORPORE EL AFIANZAMIENTO DE ESTA SUPERFICIE DE CONTACTO
						SUPERFICIES DE CONTACTO CON CABEZA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE EL GESTO DEPORTIVO CON CADA UNA DE LAS SUPERFICIES DE LA CABEZA
				4	PASES	BORDE INTERNO DE CORTA Y MEDIANA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						EMPEINE CORTA Y MEDIANA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						BORDE EXTERNO CORTA Y MEDIANA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						CON CABEZA CORTA Y MEDIANA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
				5	CONDUCCIÓN	BORDE INTERNO CORTA Y MEDIANA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						BORDE EXTERNO CORTA Y MEDIANA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						EMPEINE CORTA Y MEDIANATRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
						PLANTA DEL PIE CORTA Y MEDIANA TRAYECTORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE LA ACCIÓN CORRECTA DE ESTE GESTO DEPORTIVO
				1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	FECHAS DE LLEGADA DEL FÚTBOL AL PAIS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA LOS ORIGENES DE LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS
						PRIMEROS EQUIPOS FUNDADOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA DE LOS PRIMEROS EQUIPOS QUE MOTIVARON LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS
						FUNDADOR DEL FÚTBOL EN COLOMBIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA DE LA PERSONA QUE MOTIVO LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS
		TEORICO		2	**REGLAMENTACION**	NORMAS BASICAS DEL DEPORTE FORMATIVO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA LA NORMATIVIDAD BASE DE ESTA DISCIPLINA
						CANTIDAD DE JUGADORES	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA E IDENTIFIQUE EL NUMERO REGLAMENTARIO DE PARTICIPANTES PARA REALIZAR UN PARTIDO JUNTO CON EL NUMERO DE
						FALTAS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES FALTAS DIRECTAS E INDIRECTAS QUE SE PRESENTAN EN LA DISCIPLINA
						IMPLEMENTACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA LA IMPLEMETACÓN ADECUADA PARA REALIZAR ESTA PRACTICA DEPORTIVA
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	VINCULO DEPORTISTA - ENTRENADOR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LOS DIFERENTES ROLES DE LA DISCIPLINA
						VINCULO DEPORTISTA- PAÍS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA EL SENTIDO PATRIO Y LO QUE ELLO SIGNIFICA
						VINCULO DEPORTISTA - MUNICIPIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA EL SENTIDO MUNICIPAL Y LO QUE ELLO SIGNIFICA

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						RESPETO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						TRABAJO EN EQUIPO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						DISCIPLINA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						HUMILDAD	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						ALIMENTACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						PRESENTACION PERSONAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						EJERCICIO FISICO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA ESTOS PROCESOS ES SUS DIARIO VIVIR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA LOS PRINCIPIOS SOCIALES DE FORMA ADECUADA
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE COHESIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA E IDENTIFIQUE LA IMPORTANCIA DE UNION
						JUEGOS DE ESPIRITU DEPORTIVO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE EL RESPETO CON TODOS LOS ACTORES QUE INTERVIENEN DE ESTA DISCIPLINA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	BANQUITAS	LOGRAR QUE EL DEPORTITA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS FORTALEZCA SUS ACCIONES DEPORTIVAS
						CHUTIAS	LOGRAR QUE EL DEPORTITA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS FORTALEZCA SUS ACCIONES DEPORTIVAS
		RECRE ACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MEDIO FÚTBOL	PERMITIR QUE A TRAVÉS DE LA LÚDICA EL DEPORTISTA AFIANCE SUS GESTOS DEPORTIVOS Y LAS NORMAS DE DESARROLLO
						BUSTBOL	PERMITIR QUE A TRAVÉS DE LA LÚDICA EL DEPORTISTA AFIANCE SUS GESTOS DEPORTIVOS Y LAS NORMAS DE DESARROLLO
						PASES LOCOS	PERMITIR QUE A TRAVÉS DE LA LÚDICA EL DEPORTISTA AFIANCE SUS GESTOS DEPORTIVOS Y LAS NORMAS DE DESARROLLO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		
FECHA DE ENTREGA		febrero 22					
NOMBRES Y		WERNER ISAAC CHIA NIETO					
MUNICIPIO		EL ROSAL CUNDINAMARCA					

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



ANEXO PDF ACTIVIDAD No 06

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	**7/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión:**	**1**	**N° de semana:**	**2**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS									
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

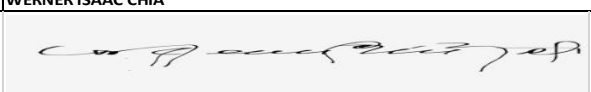
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISM(	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO CONDICIONADOS A SEÑAL CON Y SIN BALON	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CONDICIONADOS A SEÑAL CON BALON Y SIN BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
3. MOVILIDAD ARTICULAR EN DIFERENTES ACCIONES	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON IDENTIFICANDO EN TERRERO 1/4	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALON EN DESPLAZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción				
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS EN CONDUCCIÓN	Adaptación		X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. CHARLA DE INICIACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
5. RETROALIMENTACIÓN SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			MANIPULACIÓN DEL BALON		
10.	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.			FECHAS DE LLEGADA DE EL FÚTBOL A EL PAÍS		
12.					
13.					
14.					
15.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
16.			RESPETO		
17.			DISCIPLINA		
18.					
19.					
20.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	
1. CONDUCCIÓN DE SIAMESES			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS 4X4				10	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador:	**WERNER ISAAC CHIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON	Fuerza	MAXIMA			BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y SIN BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. MOVILIDAD ARTICULAR EN DIFERENTES ACCIONES	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON IDENTIFICANDO EN TERREROZO	Acoplamiento		
	Ritmo	X	5
	Equilibrio	X	5
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALON	Orientación	X	5
	Diferenciación		
	Reacción		
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS	Adaptación	X	5
4. CHARLA DE INICIACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
		DESPLAZAMIENTOS	
		GIROS	
5. CHARLA NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL BALON	
10.	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.		FECHAS DE LLEGADA DE EL FÚTBOL A EL PAÍS	
12.			
13.			
14.			
15.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
16.		RESPETO	
17.		DISCIPLINA	
18.			
19.			
20.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PONCHADOS EN CONDUCCIÓN			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS 4X4				10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión:**	**3**	**N° de semana:**	**2**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y SIN BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. MOVILIDAD ARTICULAR EN DIFERENTES ACCIONES	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON IDENTIFICANDO EN TERREROZO	Acoplamiento			
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALON	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS	Adaptación	X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. CHARLA DE INICIACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL BALON		
6.TRABAJOS DE PASE CORTA TRAYECTORIA X PAREJAS	**Componete Teorico**	TEMAS		
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORES EN EL PAÍS		
13.				
14.				
15.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
16.		RESPETO		
17.		DISCIPLINA		
18.				
19.				
20.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PONCHADOS EN CONDUCCIÓN			X	10	
2. CHUTIAS 4X4			X	10	
					BALONES Y AYUDAS VISUALES

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	ESPACIO DEPORTIVO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión:**	**4**	**N° de semana:**	**3**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO MEDIANTE PASES X PAREJAS	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y PASE	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. ACTIVIDADES DE PASES POR CIRCUITO	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON IDENTIFICANDO 1/4	Acoplamiento			
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALON EN CONDUCCIÓN	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS MEDIANTE PASES	Adaptación	X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. CHARLA DE RETROALIMENTACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL BALON		
6.TRABAJOS DE PASE CORTA TRAYECTORIA X PAREJAS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS		
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORES EN EL PAÍS		
13.				
14.				
15.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
16.		RESPETO		
17.		DISCIPLINA		
18.				
19.				
20.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONDUCCIÓN SE SIAMESES			X	10	
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	ESPACIO DEPORTIVO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO MEDIANTE PASES Y RECEPCIÓN	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y PASE BORDE INTERNO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. ACTIVIDADES DE PASES POR CIRCUITO DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA	Acoplamiento			
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALON EN CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS MEDIANTE PASES CORTA TRAYECTORIA	Adaptación	X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. CHARLA DE RETROALIMENTACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL BALON		
6.TRABAJOS DE PASE CORTA TRAYECTORIA X PAREJAS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS		
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORES EN EL PAÍS		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 3 CONTRA 1 PASES LIBRES				
16.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
17.		RESPETO		
18.		DISCIPLINA		
19.				
20.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA 5 METROS	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
2.CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA X PAREJAS	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	
3. POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL BALON		
6. PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORES EN EL PAÍS		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
16.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
17.			RESPETO		
18.			DISCIPLINA		
19.					
20.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA 5 METROS	Acoplamiento			
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
2.CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA X PAREJAS	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
3. POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación	X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL BALON		
6. PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS		
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORES EN EL PAÍS		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES				
8. TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
		RESPETO		
		DISCIPLINA		
18.				
19.				
20.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO DE ESPALADA	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA 5 METROS	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
2.CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA X PAREJAS	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	
3. POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL BALON		
6. PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORES EN EL PAÍS		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
8. TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
			RESPETO		
			DISCIPLINA		
18.					
19.					
20.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO DE ESPALADA	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	
POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL BALON		
PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORES EN EL PAÍS		
TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
			RESPETO		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO PASE Y ACOMPAÑAMIENTO			DISCIPLINA		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO DE ESPALADA	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
TRABAJO DE MOVILIDAD LATERAL Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE CON BALON	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
PASES POR TRIOS CORTA TRAYECTORIA	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	
POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL BALON		
PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORES EN EL PAÍS		
TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
			RESPETO		
			DISCIPLINA		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO PASE Y ACOMPAÑAMIENTO					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:6:30AM- 8:30AM**	**N° de sesión:**	**11**	**N° de semana:**	**5**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MI**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO LATERAL	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE EMPEINE Y DESPLAZAMIENTO VELOZ	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
TRABAJO DE MOVILIDAD LATERAL Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE CON BALON	Acoplamiento			
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
PASES POR TRIOS CORTA TRAYECTORIA MEDIANTE TRENSAS	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
ESPACIO REDUCIDO UNO CONTRA UNO	Adaptación	X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL BALON		
PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS		
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORES EN EL PAÍS		
TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES				
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
		RESPETO		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO PASE Y ACOMPAÑAMIENTO		DISCIPLINA		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/03/2022	**Lugar:**	**Municipio: EL ROSAL**	Hora: 8:30AM-10:30AM	**N° de sesión:**	1	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**		**N° de deportistas:**		15	**Edades: 10 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 I**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 40 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO CONDICIONADOS A SEÑAL CON Y SIN BALON	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CONDICIONADOS A SEÑAL CON BALON Y SIN BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
3. MOVILIDAD ARTICULAR EN DIFERENTES ACCIONES	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON IDENTIFICANDO EN TERRERO 1/4 Y 2/4	Acoplamiento	X	5	
	Ritmo	X		
	Equilibrio	X	5	
2.COORDINACIÓN VISOPEDICA CON BALON EN DESPLAZAMIENTO	Orientación	X		
	Diferenciación	X	5	
	Reacción	X	5	
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS EN CONDUCCIÓN	Adaptación	X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. CHARLA DE INICIACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACIÓN SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		MANIPULACIÓN DEL BALON		
10.	**Componete Teorico**	TEMAS		
11.		FECHAS DE LLEGADA DE EL FÚTBOL A EL PAÍS		
12.				
13.				
14.				
15.	**omponete Social volutivo**	TEMAS		
16.		RESPETO		
17.		DISCIPLINA		
18.				
19.				
20.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	
1. CONDUCCIÓN DE SIAMESES			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS 4X4				10	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora: 10:30AM-12:30M**	**N° de sesión:**	**2**	**N° de semana:**	**2**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**10 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**				

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y SIN BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. MOVILIDAD ARTICULAR EN DIFERENTES ACCIONES	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON IDENTIFICANDO EN TERREROZO	Acoplamiento		X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X		
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALO	Orientación		X	5	
	Diferenciación		X		
	Reacción		X	5	
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS	Adaptación		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
4. CHARLA DE INICIACIÓN AL COMPONENTE TEORICO			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
5. CHARLA NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL BALON		
10.	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.			FECHAS DE LLEGADA DE EL FÚTBOL A EL PAÍS		
12.					
13.					
14.					
15.	**omponete Social volutivo**		TEMAS		
16.			RESPETO		
17.			DISCIPLINA		
18.					
19.					
20.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PONCHADOS EN CONDUCCIÓN			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8:30AM-10:30AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**		**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10 A 12 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y SIN BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. MOVILIDAD ARTICULAR EN DIFERENTES ACCIONES	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON IDENTIFICANDO EN TERREROZO	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALO	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS	Adaptación		X		
4. CHARLA DE INICIACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL		
6.TRABAJOS DE PASE CORTA TRAYECTORIA X PAREJAS	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR		
			CONOCIMIENTO DE LOS		
13.			EQUIPOS		
14.			FUNDADORE		
15.	**omponete Social volutivo**		TEMAS		
16.			RESPETO		
17.			DISCIPLINA		
18.					
19.					
20.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PONCHADOS EN CONDUCCIÓN			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. CHUTIAS 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora: 8:30AM-10:30AM**	**N° de sesión:**	**4**	**N° de semana:**	**3**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades: 10 AÑOS A 12 AÑOS**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISI	X	Juego Limpio	X	COPERACION	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 I**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO MEDIANTE PASES X PAREJAS	Fuerza	MAXIMA			BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y PASE	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. ACTIVIDADES DE PASES POR CIRCUITO	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON IDENTIFICANDO 1/4	Acoplamiento		
	Ritmo	X	5
	Equilibrio	X	5
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALON EN CONDUCCIÓN	Orientación	X	5
	Diferenciación		
	Reacción	X	5
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS MEDIANTE PASES	Adaptación	X	
4. CHARLA DE RETROALIMENTACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
		DESPLAZAMIENTOS	
		GIROS	
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL	
6.TRABAJOS DE PASE CORTA TRAYECTORIA X PAREJAS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS	
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE	
13.			
14.			
15.	**omponete Social volutivo**	TEMAS	
16.		RESPETO	
17.		DISCIPLINA	
18.			
19.			
20.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONDUCCIÓN SE SIAMESES			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:10:30AM-12:30M**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 8 A 10 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MIN**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO MEDIANTE PASES Y RECEPCIÓN	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y PASE BORDE INTERNO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. ACTIVIDADES DE PASES POR CIRCUITO DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA	Acoplamiento			
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALON EN CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS MEDIANTE PASES CORTA TRAYECTORIA	Adaptación	X		
4. CHARLA DE RETROALIMENTACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL		
6.TRABAJOS DE PASE CORTA TRAYECTORIA X PAREJAS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS		
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 3 CONTRA 1 PASES LIBRES				
16.	**omponete Social volutivo**	TEMAS		
17.		RESPETO		
18.		DISCIPLINA		
19.				
20.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:8:30AM - 10:30am**	**N° de sesión:**	**6**
N° de semana:	**3**						
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**
Edades:	**10 AÑOS a 12 años**						
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERIS	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA 5 METROS	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
2.CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA X PAREJAS	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
3. POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		
4. ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL		
6. PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
16.	**omponete Social volutivo**		TEMAS		
17.			RESPETO		
18.			DISCIPLINA		
19.					
20.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador:	**WERNER ISAAC CHIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:8:30AM-10:30am**	**N° de sesión:**	**7**	**N° de semana:**	**4**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades: 10 AÑOS a 12 AÑOS**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA 5 METROS	Acoplamiento			
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
2.CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA X PAREJAS	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
3. POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación	X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL		
6. PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS		
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES				
8. TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**omponete Social volutivo**	TEMAS		
		RESPETO		
		DISCIPLINA		
18.				
19.				
20.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:10:30AM-12:30M**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 10 AÑOS- 12 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 I**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO DE ESPALADA	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		esplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA 5 METROS	Acoplamiento			
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
2.CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA X PAREJAS	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
3. POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación	X		
4. ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL		
6. PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS		
		TRASMITIR		
		CONOCIMIENTO DE LOS		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES		EQUIPOS FUNDADORE		
8. TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**omponete Social volutivo**	TEMAS		
		RESPETO		
		DISCIPLINA		
18.				
19.				
20.				

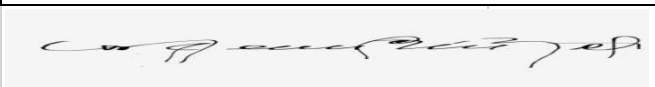
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/03/2022	**Lugar:**	**Municipio:** EL ROSAL	**Hora: 8:30AM-10:30AM**	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 4	
Nombre del Formador:	**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:** 15		**Edades: 10 AÑOS- 12 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO DE ESPALADA	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		esplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	
POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL		
PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**omponete Social volutivo**		TEMAS		
			RESPETO		
			DISCIPLINA		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO PASE Y ACOMPAÑAMIENTO					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora: 8:30AM-10:30AM**	**N° de sesión:**	**10**	**N° de semana:**	**5**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**10 AÑOS A 12 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO DE ESPALADA	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
TRABAJO DE MOVILIDAD LATERAL Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE CON BALON	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
PASES POR TRIOS CORTA TRAYECTORIA	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	
POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL		
PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR		
			CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**omponete Social volutivo**		TEMAS		
			RESPETO		
			DISCIPLINA		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO PASE Y ACOMPAÑAMIENTO					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:10:30AM-12:30M**	**N° de sesión:**	**11**	**N° de semana:**	**5**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**10 AÑOS A 12 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**				

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISI	X	Juego Limpio	X	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO LATERAL	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE EMPEINE Y DESPLAZAMIENTO VELOZ	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica			
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
TRABAJO DE MOVILIDAD LATERAL Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE CON BALON	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
PASES POR TRIOS CORTA TRAYECTORIA MEDIANTE TRENSAS	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
ESPACIO REDUCIDO UNO CONTRA UNO	Adaptación		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL		
PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
	omponete Social volutivo		TEMAS		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE			RESPETO		
			DISCIPLINA		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO PASE Y ACOMPAÑAMIENTO					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

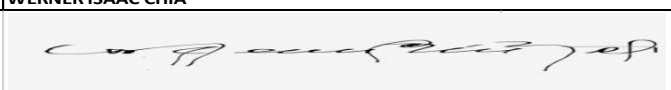
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora: 10:30AM-12:30M**	**N° de sesión:**	**1**	**N° de semana:**	**2**
Nombre del Formador:			**WERNER ISAA CHIA**		**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**13 A 17AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	X		

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de perfeccionamiento de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO CONDICIONADOS A SEÑAL CON Y SIN BALON	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CONDICIONADOS A SEÑAL CON BALON Y SIN BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
3. MOVILIDAD ARTICULAR EN DIFERENTES ACCIONES	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON IDENTIFICANDO EN TERRERO 1/4 Y 2/4	Acoplamiento	X	5	
	Ritmo	X		
	Equilibrio	X	5	
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALON EN DESPLAZAMIENTO	Orientación	X		
	Diferenciación	X	5	
	Reacción	X	5	
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS EN CONDUCCIÓN	Adaptación	X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. CHARLA DE INICIACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACIÓN SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		MANIPULACIÓN DEL BALON		
10.	**Componete Teorico**	TEMAS		
11.		FECHAS DE LLEGADA DE EL FÚTBOL A EL PAÍS		
12.				
13.				
14.				
15.	**omponete Social volutivo**	TEMAS		
16.		RESPETO		
17.		DISCIPLINA		
18.				
19.				
20.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	
1. CONDUCCIÓN DE SIAMESES			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS 4X4				10	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora: 10:30AM-12:30M**	**N° de sesión:**	**2**	**N° de semana:**	**2**
Nombre del Formador:			**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades:**	**13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	x		

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de perfeccionamiento de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 I**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y SIN BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**x**		
3. MOVILIDAD ARTICULAR EN DIFERENTES ACCIONES	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON IDENTIFICANDO EN TERREROZO	Acoplamiento	X		
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X		
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALO	Orientación	X	5	
	Diferenciación	X		
	Reacción	X	5	
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS	Adaptación	X	5	
4. CHARLA DE INICIACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. CHARLA NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL BALON		
10.	**Componete Teorico**	TEMAS		
11.		FECHAS DE LLEGADA DE EL FÚTBOL A EL PAÍS		
12.				
13.				
14.				
15.	**omponete Social volutivo**	TEMAS		
16.		RESPETO		
17.		DISCIPLINA		
18.				
19.				
20.				

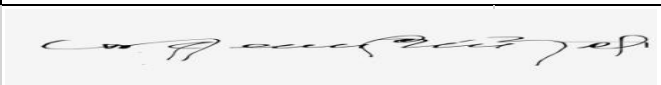
BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PONCHADOS EN CONDUCCIÓN			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador:	**WERNER ISAAC CHIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora: 10:30AM A 12:30M**	**N° de sesión:**	**3**	**N° de semana:**	**2**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**13 AÑOS a 17 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		X	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 I**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y SIN BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**X**		
3. MOVILIDAD ARTICULAR EN DIFERENTES ACCIONES	Velocidad	Maxima	**X**	10	
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CAMINANDO CON Y SIN BALON IDENTIFICANDO EN TERREROZO	Acoplamiento	x		
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALO	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
4. CHARLA DE INICIACIÓN AL COMPONENTE TEORICO		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL		
	Componete Teorico	TEMAS		
6.TRABAJOS DE PASE CORTA TRAYECTORIA X PAREJAS		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
13.				
14.				
15.	**omponete Social volutivo**	TEMAS		
16.		RESPETO		
17.		DISCIPLINA		
18.				
19.				
20.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PONCHADOS EN CONDUCCIÓN			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. CHUTIAS 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora: 10:30AM-12:30M**	**N° de sesión:**	**4**	**N° de semana:**	**3**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**13 AÑOS A 17 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		X	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentación de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 I**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. DESPLAZAMIENTO MEDIANTE PASES X PAREJAS	Fuerza	MAXIMA			BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y PASE	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**x**		
3. ACTIVIDADES DE PASES POR CIRCUITO	Velocidad	Maxima	**X**	10	
		esplazamient	**X**		
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON IDENTIFICANDO 1/4	Acoplamiento		
	Ritmo	X	5
	Equilibrio	X	5
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALON EN CONDUCCIÓN	Orientación	X	5
	Diferenciación		
	Reacción	X	5
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS MEDIANTE PASES	Adaptación	X	
4. CHARLA DE RETROALIMENTACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
		DESPLAZAMIENTOS	
		GIROS	
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL	
6.TRABAJOS DE PASE CORTA TRAYECTORIA X PAREJAS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS	
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE	
13.			
14.			
15.	**omponete Social volutivo**	TEMAS	
16.		RESPETO	
17.		DISCIPLINA	
18.			
19.			
20.			

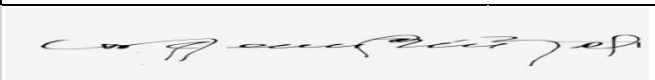
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONDUCCIÓN SE SIAMESES			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:10:30AM-12:30M**	**N° de sesión:**	**5**	**N° de semana:**	**3**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades:**	**13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de perfeccionamiento de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 40 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO MEDIANTE PASES Y RECEPCIÓN	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. DESPLAZAMIENTO TROTANDO CON BALON Y PASE BORDE INTERNO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**x**		
3. ACTIVIDADES DE PASES POR CIRCUITO DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA	Acoplamiento	x		
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
2.COORDIANACIÓN VISOPEDICA CON BALON EN CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA	Orientación	X		
	Diferenciación		5	
	Reacción	X		
3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y X PARAEJAS MEDIANTE PASES CORTA TRAYECTORIA	Adaptación	X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. CHARLA DE RETROALIMENTACIÓN AL COMPONENTE TEORICO	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL		
6.TRABAJOS DE PASE CORTA TRAYECTORIA X PAREJAS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS		
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 3 CONTRA 1 PASES LIBRES				
16.	**omponete Social volutivo**	TEMAS		
17.		RESPETO		
18.		DISCIPLINA		
19.				
20.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:8:30AM - 10:30am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 13 AÑOS a 17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		x

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de perfeccionamiento de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 MIN**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**x**		
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA 5 METROS	Acoplamiento				
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
2.CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA X PAREJAS	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
3. POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		
4. ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL		
6. PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
16.	**omponete Social volutivo**		TEMAS		
17.			RESPETO		
18.			DISCIPLINA		
19.					
20.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador:	**WERNER ISAAC CHIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora:8:30AM-10:30am**	**N° de sesión:**	**7**	**N° de semana:**	**4**
Nombre del Formador:			**WERNER ISAA CHIA**		**N° de deportistas:**		**15**	**Edades: 13AÑOS a 17 AÑOS**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			x	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de perfeccionamiento de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**x**		
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA 5 METROS	Acoplamiento		x		
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
2.CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA X PAREJAS	Orientación		X	5	
	Diferenciación		x		
	Reacción		X	5	
3. POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
4. ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL		
6. PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
8. TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**omponete Social volutivo**		TEMAS		
			RESPETO		
			DISCIPLINA		
18.					
19.					
20.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS EN CUADRO 4X4			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora:10:30AM-12:30M**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**		**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 AÑOS- 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x		

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de perfeccionamiento de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 40 MIN**	
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO DE ESPALADA	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**x**		
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		esplazamient	**X**		
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
1. DESPLAZAMIENTO CON BALON VELOCIDAD BAJA 5 METROS	Acoplamiento		x		
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
2.CONDUCCIÓN MEDIANA TRAYECTORIA X PAREJAS	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
3. POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		
4. ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
5. RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL		
6. PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**		TEMAS		
			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
7. TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
8. TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**omponete Social volutivo**		TEMAS		
			RESPETO		
			DISCIPLINA		
18.					
19.					
20.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	
					BALONES Y AYUDAS VISUALES

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	ESPACIO DEPORTIVO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora: 8:30AM-10:30AM**	**N° de sesión:**	**9**	**N° de semana:**	**4**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**		**15**	**Edades: 10 AÑOS- 12 AÑOS**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x	

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de perfeccionamiento de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 I**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO DE ESPALADA	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	5	
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**x**		
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
	Acoplamiento	x		
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación	X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL		
	Componete Teorico	TEMAS		
PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES				
	omponete Social volutivo	TEMAS		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE		RESPETO		
		DISCIPLINA		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO PASE Y ACOMPAÑAMIENTO				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/03/2022**	**Lugar:**	**Municipio:**	**EL ROSAL**	**Hora: 8:30AM-10:30AM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: 10 AÑOS A 12 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de perfeccionamiento de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO DE ESPALADA	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	5	
2. PASE BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**x**		
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima	**x**		
		Desplazamient	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**20 MIN**	
TRABAJO DE MOVILIDAD LATERAL Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE CON BALON	Acoplamiento		x		
	Ritmo		X	5	
	Equilibrio		X	5	
PASES POR TRIOS CORTA TRAYECTORIA	Orientación		X	5	
	Diferenciación				
	Reacción		X	5	BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
POR PARAEJAS PASES CORTA TRAYECTORIA Y DESPALAZAMIENTO	Adaptación		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS			DESPLAZAMIENTOS		
			GIROS		
RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO			MANIPULACIÓN DEL		
	Componete Teorico		TEMAS		
PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO			TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES					
	omponete Social volutivo		TEMAS		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE			RESPETO		
			DISCIPLINA		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO PASE Y ACOMPAÑAMIENTO					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador: **WERNER ISAAC CHIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/03/2022	**Lugar:**	**Municipio:** EL ROSAL	**Hora:10:30AM-12:30M**	**N° de sesión:**	11	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador:		**WERNER ISAA CHIA**		**N° de deportistas:**		15	**Edades: 10 AÑOS A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de perfeccionamiento de la disciplina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los gestos deportivos y su conocimiento táctico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			BALONES	PLATILLOS	PLANILLERO
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	5	10	20	1
2. TRABAJO ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5			
3. CALISTENIA	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 40 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**	**Marcar con x**		
1. PASES Y RECEPCIÓN POR PAREJAS CON DESPLAZAMIENTO LATERAL	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	5	
2. PASE EMPEINE Y DESPLAZAMIENTO VELOZ	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
		Anaerobica	**x**		
3. PASES POR CIRCUITO SUPERFICIES DE CONTACTO COMPONENTE PIE	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn	**X**	5	
4. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD ASISTIDO E INDIVIDUAL	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**20 MIN**	
TRABAJO DE MOVILIDAD LATERAL Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE CON BALON	Acoplamiento	x		
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X	5	
PASES POR TRIOS CORTA TRAYECTORIA MEDIANTE TRENSAS	Orientación	X	5	
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
ESPACIO REDUCIDO UNO CONTRA UNO	Adaptación	X		BALONES , AYUDAS VISUALES, SILVATO, PLANILLERO
ESPACIO REDUCIDO POR TRIOS	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		DESPLAZAMIENTOS		
		GIROS		
RETROALIMENTACION NORMAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMPONENTE VOLUTIVO		MANIPULACIÓN DEL		
PASE MEDIANA TRAYECTORIA X TRIOS EN DESPLAZAMINETO	**Componete Teorico**	TEMAS		
		TRASMITIR CONOCIMIENTO DE LOS EQUIPOS FUNDADORE		
TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO 2 CONTRA 1 PASES LIBRES				
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO 4 X 4 PASES LIBRE	**omponete Social volutivo**	TEMAS		
		RESPETO		
TRABAJO ESPACIO REDUCIDO PASE Y ACOMPAÑAMIENTO		DISCIPLINA		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FÚTBOL REDUCIDO			X	10	BALONES Y AYUDAS VISUALES
2. BANQUITAS CON APLICACIÓN			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	ELONGACIÓN	ESPACIO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener			N/A	

Nombre del formador:	**WERNER ISAAC CHIA**
Firma formador	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

https://drive.google.com/drive/folders/1emmM0ATGHfj1f88keRysU0q9o7REd-z_?usp=sharing

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

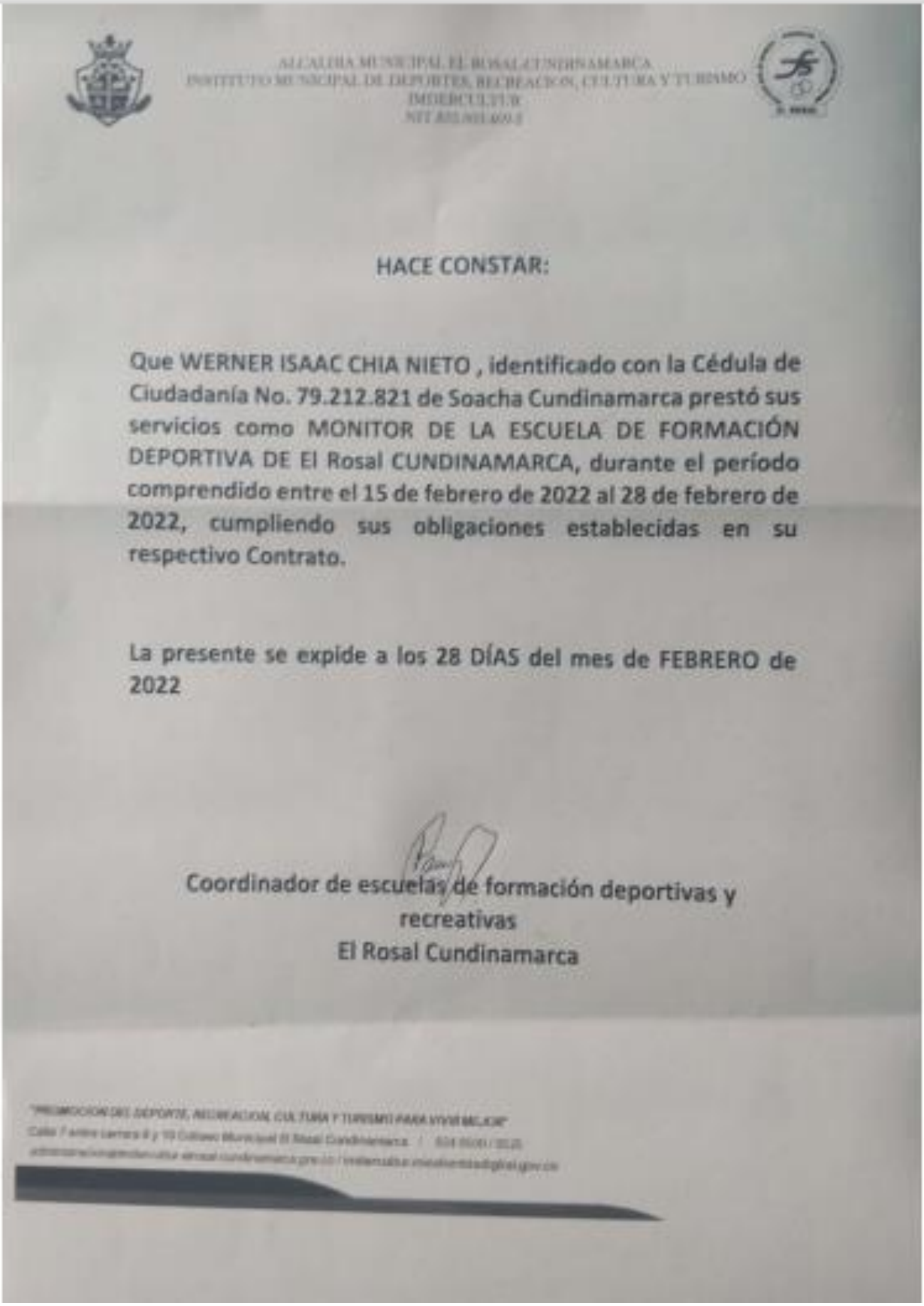
MES				**MARZO**		**MUNICIPIO:**		**EL ROSAL**
LUGAR:				**IED Y ESTADIO MUNICIPAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	JUEGO LIMPIO	×		×		×
			RESPETO	×		×		×
			TRABAJO EN EQUIPO	×		×		×
			DISCIPLINA	×		×		×
			HUMILDAD	×		×		×
			JUEGO LIMPIO	×				×
			TRABAJO EN EQUIPO	×		×		×
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	×		×		×
			DISCIPLINA	×		×		×
			PARTICIPACIÓN	×		×		×
			PERSEVERANCIA	×		×		×
			PERSEVERANCIA	×		×		×
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	×		×		×
			MOVILIDAD ARTICULAR	×		×		×
			CALENTAMIENTO	×		×		×
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO			×		×
			EQUILIBRIO	×		×		×
			ORIENTACION	×		×		×
			DIFERENCIACION			×		×
			REACCIÓN			×		×
			ADAPTACIÓN	×				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD			×		×
			FLEXIBILIDAD	×		×		×
			RESISTENCIA	×		×		×
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	×		×		×
			CONDICCIÒN	×		×		×
			CONTROL DE BALON	×		×		×
			ACCIONES ESTTICAS	×		×		×
			ACCIONES DINAMICAS			×		×
		ELEMENTOS TACTICOS	JUEGOS TACTICOS MENORES					×
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	×		×		×
			JUEGOS TRADICIONALES	×		×		×
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	×		×		×
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	×		×		×
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA GRUPAL		CHARLA GRUPAL		CHARLA GRUPAL

FIRMA FORMADOR:

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

NO APLICA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10



ALCALDIA MUNICIPAL EL ROSAL CUNDINAMARCA
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACION, CULTURA Y TURISMO
IMDERCULTUR
NIT 832.003.609-1

HACE CONSTAR:

Que WERNER ISAAC CHIA NIETO , identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.212.821 de Soacha Cundinamarca prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE El Rosal CUNDINAMARCA, durante el período comprendido entre el 15 de febrero de 2022 al 28 de febrero de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 28 DÍAS del mes de FEBRERO de 2022

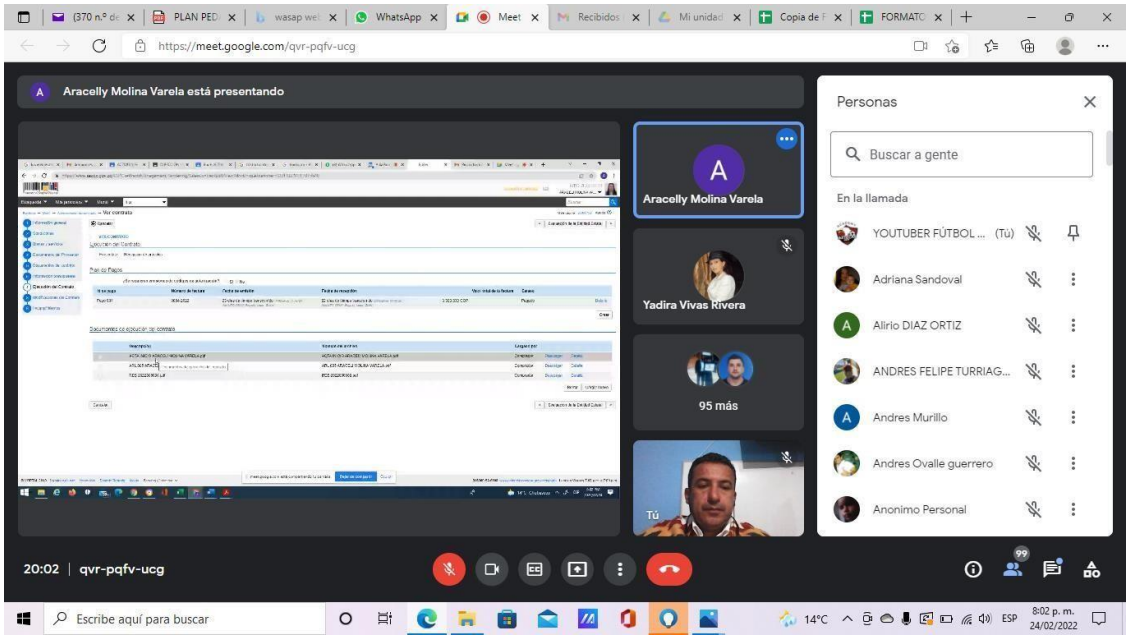
Coordinador de escuelas de formación deportivas y recreativas
El Rosal Cundinamarca

"PROMOCION DEL DEPORTE, RECREACION, CULTURA Y TURISMO PARA VIVIR MEJOR"
Calle 7 entre carrera 8 y 10 Coliseo Municipal El Rosal Cundinamarca / 824 6000 / 3525
administrativo@imderculturarosal.cundinamarca.gov.co / institucional@elrosal-cundinamarca.gov.co

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

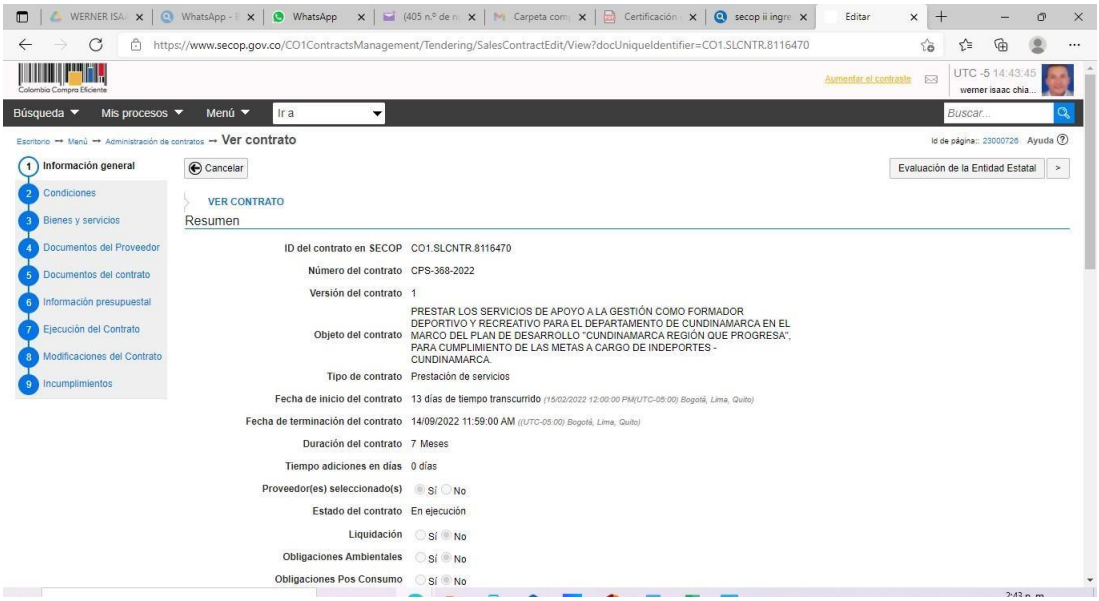




ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

NO APLICA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015

https://drive.google.com/drive/folders/10_dD6CPKNMA9-2SSPdzZ-sMEeWnDisOZ?usp=sharing