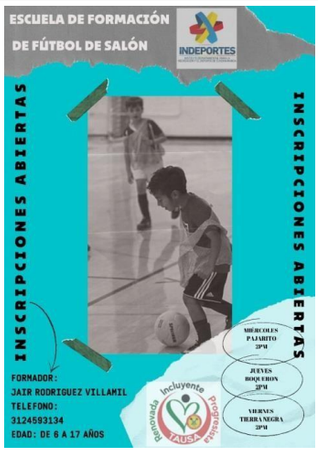
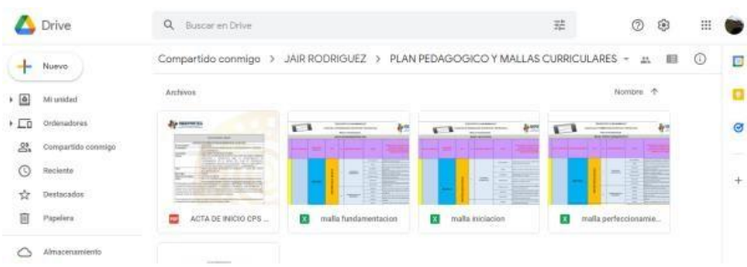
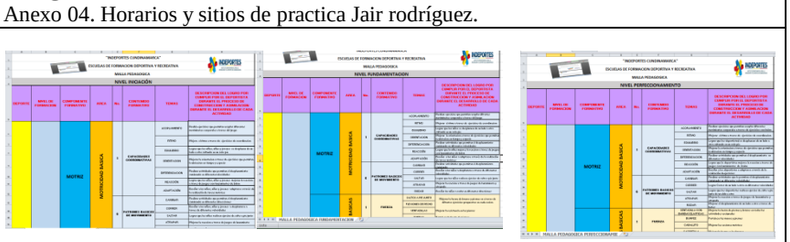
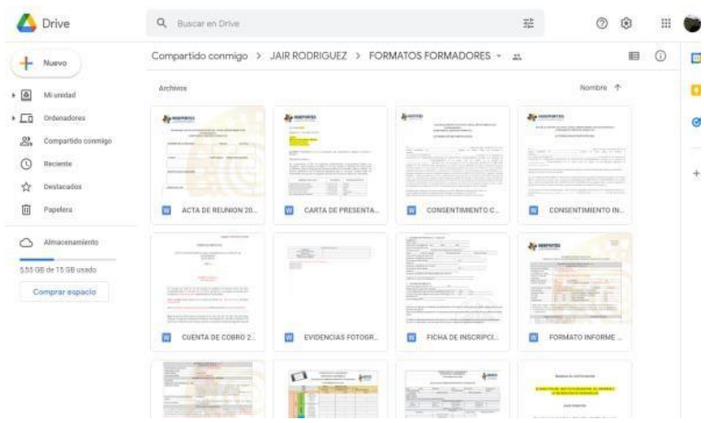
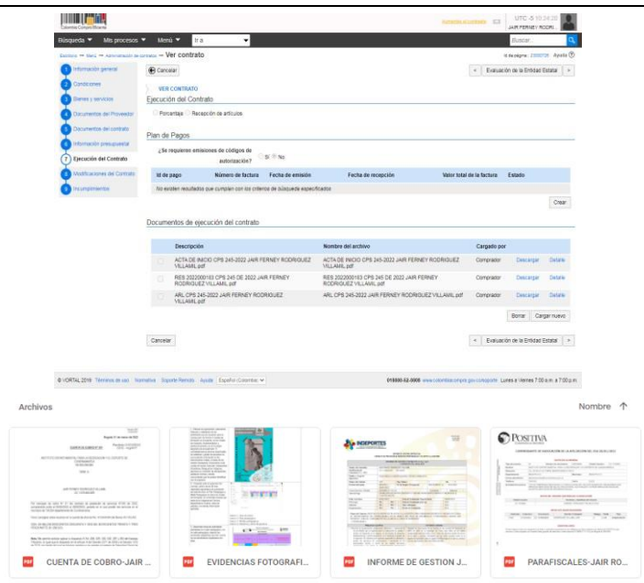
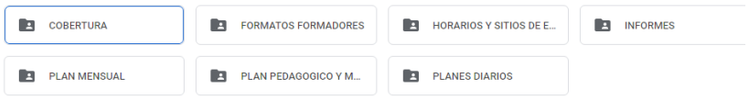
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE FEBRERO- CTO No. 245 de 2022			
Nombre del contratista	JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL		
Número de identificación	1.076.663.829	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	09/02/2022 a 28/02/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000183 de 25/01/2022
Objeto del Contrato: 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 EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES– CUNDINAMARCA.			
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**		

OBLICAGION 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.	
OBLIGACION 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.	 Anexo 01. Acta de inicio Jair Rodríguez. Anexo 02. Plan pedagógico Jair Rodríguez. Anexo 03. Mallas Pedagógicas Jair Rodríguez. Anexo 04. Horarios y sitios de practica Jair rodríguez.
OBLIGACION 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.	 **INICIACION** **FUNDAMENTACION** **PERFECCIONAMIENTO**
OBLIGACION 4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados 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 beneficiados 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.	El formato de cobertura lo entregaré el próximo mes teniendo en cuenta que los grupos se consolidaran en el momento de iniciar las sesiones de clase. Ya que en el momento cuento con 8 niños de iniciación, 4 de fundamentación y 13 de perfeccionamiento.

OBLIGACION 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.	 Evidencia Anexo 05, Acta de presentación del municipio de Tausa. Evidencia Anexo 06, carta de presentación del municipio.
OBLIGACION 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 del mismo.	 Evidencia Anexo 07, planeaciones diarias mes de marzo iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Jair Rodríguez.
OBLIGACION 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.	
OBLIGACION 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.	 Evidencia Anexo 08 plan mensual Jair Rodríguez.
OBLIGACION 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.	Estaré dispuesto a realizar las evaluación técnicas y físicas de los estudiantes de la escuela según cronograma establecido por Indeportes Cundinamarca

OBLIGACION 10º. 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.	 República De Colombia Departamento de Cundinamarca ALCALDIA MUNICIPAL DE TAUSA NIT. 899.999.001 – 9 CERTIFICACION EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA HACE CONSTAR: Que JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL, identificado con la Cedula de Ciudadanía No. 1.075.663.829 de UBATE presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 09 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 JHON WILMER RODRIGUEZ FORERO Coordinador de Deportes Tel. 3123516334 Tausa – Renovada, incluyente y progresista Evidencia Anexo 09 certificación del municipio Jair Rodríguez.
OBLIGACION 11.Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoyaré las actividades y eventos realizados en los municipios asignados por la subgerencia técnica.
OBLIGACION 12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Capacitación Formadores Provincia De Ubate  Sobre esta llamada Personas Información Compartir información para unirse Buscar a alguien en esta llamada En la llamada Jair ferney Rodriguez villamil (tú) Nubia Niño Organizador de la reunión Alejandro Mateus Andrea Marcelo Rubiano Angélica Yisell Barragán Guzmán Camilo enrique Villamil solano Carlos Augusto Navarrete Montaño Crisanto Suárez peña Escuela de Patinaje Susa gina paola rocha murcia **09/02/2022**    **Mesa técnica, política y publica** 19/02/2022
OBLIGACION 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.	Entregaré formato único de inventario documental según las indicaciones dadas por el área técnica de importes Cundinamarca.

OBLIGACION 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.	
0BLIGACION 15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

Anexo 01Acta de inicio.
Anexo 02 Plan pedagógico.
Anexo 03 Malla pedagógica.
Anexo 04 horarios y sitios de entrenamiento.
Anexo 05 Acta de presentación.
Anexo 06 Carta de presentación.
Anexo 07 planes Diarios.
Anexo 08 Plan mensual.
Anexo 09 Certificación del municipio.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 245 DE 2022	
N° de contrato:	245 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL
Objeto:	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 EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE
Municipio:	TAUSA
Deporte o disciplina:	FUTBOL DE SALÓN
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1076663829 y FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 245 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000183	fecha de expedición: 25/ 01/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01 / 02/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.



FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ
Supervisora



JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL
Contratista

PLAN PEDAGÓGICO
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
FUTBOL DE SALON

FEBRERO 14/2022

TABLA DE CONTENIDO

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco Legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población Objeto y cobertura
8. Caracterización del deporte
9. Estructura por niveles
   - 9.1 Etapas de enseñanza
   - 9.2 Etapa de Iniciación
   - 9.3 Etapa de fundamentación
   - 9.4 Etapa de perfeccionamiento
10. Temas y contenidos
11. Metodología de trabajo
    - Etapas de enseñanza-aprendizaje en la escuela deportiva futbol de salón del municipio de Ubaté
    - Etapa de iniciación entre edades de (6 a 8 años)
    - Etapa de fundamentación entre edades de (9 a 12 años)
    - Etapa de perfeccionamiento entre edades de (13 a 17 años)
12. Control seguimiento y evaluación
13. Cronograma de actividades

2. INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo, tiene como misión, la formación multilateral, e integral de los seres humanos, desde el punto de vista físico, recreativo, motriz, psicológico, cognitivo y axiológico, es por eso que este proceso es complejo y debe ser planificado y ejecutado cuidadosamente.

Es por ello, que a continuación se plantea un plan pedagógico donde se presentan unos objetivos de trabajo progresivo, así como también un proceso evolutivo por niveles de dificultad, teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de los niños. Enfocado a trabajar en la formación del ser humano como se ser integral, pensando en una construcción desde diferentes componentes, con la finalidad de instituir desde una totalidad, donde las cualidades físicas y motrices van de la mano de los componentes psicológicos, cognitivos y axiológicos.

El objetivo primordial es el de contribuir a la formación integral de los alumnos y alumnas que participan en las diferentes actividades programadas, orientadas a la mejora de las posibilidades ms y de adaptación, socialización, compañerismo, hábitos de vida y desde la consideración de que el aprendizaje de esta especialidad deportiva debe ser entendido, en los niveles de iniciación y en la práctica del futbol de salón a edades tempranas, como un medio para la consecución de determinadas intenciones y finalidades, más que como un fin en sí mismo.

Todo lo planteado anteriormente, se realizará por medio del juego y formas jugadas. Teniendo en cuenta las edades de los niños, su etapa de desarrollo y el método de enseñanza planteada por el instructor. A sí mismo, la recreación juega un papel muy importante en el desarrollo de este plan pedagógico.

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años del municipio de la provincia de Ubaté, Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 9 años, fundamentación de 10 a 13 años y perfeccionamiento de 14 a 17 años.

3. JUSTIFICACIÓN

Es importante educar a los niños y jóvenes por el buen camino, inculcando valores que les permita conocer que hay un camino correcto que puede cambiar sus vidas, así mismo que deben

aprovechar su tiempo libre en el desarrollo de actividades deportivas que les permita crear hábitos saludables y alejarse de una vida sedentaria que dependa del uso de la tecnología; teniendo como base principal el compromiso y la unión familiar, razón por la cual se le da una relevancia importante a la familia en el que día a día puede interactuar con sus hijos.

Finalmente el objetivo es buscar que el alumno actué con autonomía, responsabilidad, respeto, libertad, honradez, eficiencia, creatividad y originalidad.

4. MARCO LEGAL

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal que garantizan su ejecución en cada uno de los municipios del departamento de Cundinamarca como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población, Para el diseño de este plan pedagógico se tuvo en cuenta las siguientes leyes y artículos:

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995

La ley del deporte y la ley de la educación de 1994, para los respectivos fines. Según la constitución política de Colombia de 1991 en el articulo 52 se aborda la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad.

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas ala recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentara estas actividades e inspeccionara, vigilara y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

LEY 181 DE 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.

ARTICULO 1. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extra escolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y testamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuada. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

ARTICULO 2. El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema legal del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extra escolar y la educación física.

ARTICULO 3. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo.

ARTICULO 4. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de una persona. Su fomento, desarrollo y practica son parte integrante del servicio público educativo y constituye gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.

5. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan pedagógico que desarrolle un ser integral por medio de componentes físicos, recreativos, motrices, psicológicos y cognitivos dirigidos a niños, niñas y jóvenes de 6 a 17 años por medio del juego y formas jugadas. Además brindar espacios recreo deportivos a niños y niñas de la provincia.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de condición física y técnica de los niños, niñas y jóvenes de la escuela de formación de futbol de salón.
- Desarrollar una planificación mediante ejercicios físicos técnicos y tácticos
- Ejecutar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos teóricos, físicos, técnicos, tácticos y psicosociales.
- Mejorar el trabajo técnico a nivel grupal y de equipo.
- Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años de la provincia de Ubaté Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 9 años, fundamentación de 10 a 13 años y perfeccionamiento de 14 a 17 años.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

8.1 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

8.1.1 CONCEPTUALIZACIÓN:

Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, inician, fundamentan y especializan un deporte.

Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y procesos de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación de forma integral, relacionando componentes físicos, intelectuales, afectivos y sociales de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, por la amplia variedad de su contenido que permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces se encuentra que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

8.1.2 OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

- Estimular el desarrollo psicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
- Incentivar el derecho al movimiento en los niños, niñas y jóvenes como posibilidad de expresión individual.
- Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
- Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Impulsar los procesos de maduración y ajuste social de los niños.

- Fomentar el desarrollo de los niños niñas y jovenes a través de la superación física y la competición.
- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el futbol de salón
- Favorecer las relaciones sociales mediante la realización de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre.

8.1.3 COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

PROFESORES Y TÉCNICOS

El personal docente y técnico a cargo de los programas deberá ser integrado por pedagogos en las áreas de educación física, recreación y deportes, debidamente capacitados en el trabajo con niños.

IMPLEMENTACIÓN

Las Escuelas de Formación deportiva deberán contar con la implementación y material didáctico básico requerido para el desarrollo de los programas (esta adquisición es compromiso de cada escuela deportiva).

QUIENES PUEDEN HACER PARTE DE LA ESCUELA?

Podrán ingresar niños, niñas y jóvenes entre los seis (6) y diecisiete (17) años de edad, los cuales serán distribuidos en diferentes categorías teniendo en cuanta la edad.

FORMACIÓN INTEGRAL

Es un talento educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades.

Acodesi (2013) afirma:

La Formación Integral sirve, entonces, para orientar procesos que busquen lograr, fundamentalmente, la realización plena del hombre y de la mujer, desde lo que a cada uno de ellos les corresponde y es propio de su vocación personal. También, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del entorno social, puesto que ningún ser humano se forma para sí mismo y para mejorar él mismo, sino que lo hace en un contexto sociocultural determinado con el objeto igualmente de mejorarlo.

Es por ello, que uno de los objetivos de la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol de salón, es formar a los niños y jóvenes desde la integralidad.

FUTBOL DE SALÓN

El futbol de salón es un deporte en el que se enfrentan dos equipos compuestos por cuatro jugadores de campo y un portero, y cuyo objetivo es marcar más goles que el contrario durante

un periodo de juego que durá dos tiempos de 20 minutos (el tiempo se detiene cuando el balón no está en juego)

Quizás lo conozcas por futsal, (a alto nivel tiene una alta complejidad táctica: por sus espacios reducidos: el campo mide 40 metros por 20).

Si quieres saber algo de su historia:

El futbol de salón nació en Uruguay en 1930. Fue el profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol, redacto el reglamento de este deporte. De salón hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.
Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dió cuenta de que los niños jugaban al futbol en canchas de baloncesto al no haber campos de fútbol libres e intento solucionar el problema. Su gran acierto fue el acercar el futbol a una cancha pequeña destinada a otros deportes.
El fútbol de salón recreativo es una actividad que tiene como fin darle la posibilidad al deportista de jugar de una manera distinta, que sea divertida, se evidencia la adquisición de las habilidades deportivas en edades tempranas formando parte del empleo correcto del tiempo libre dentro de la comunidad, como una alternativa de contribución a la formación de los niños.
Además las actividades recreativas que aparecen en el futbol de salón están orientadas hacia diferentes direcciones desde la perspectiva fisiológica, técnica y táctica, peo siempre con el contexto del juego como una vía de recreación utilizando el tiempo libre

"El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol"
El "futbol de salón" como se le empezó a llamar causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú y España. Después se desarrolló en el resto del mundo.

El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol convencional, pues es una conjunción de varios deportes, incluido el fútbol por supuesto.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

9.1 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 9 AÑOS)

OBJETIVO: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol de salón que permitan el desarrollo psicomotor de los niños y niñas a través de diferentes actividades recreativas.

9.2 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 13 AÑOS)

OBJETIVO: Lograr que los niños fortalezcan las habilidades psicomotoras a través de actividades recreativas y deportivas desarrolladas mediante el futbol de salón.

9.3 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (14 A 17 AÑOS)

OBJETIVO: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol de salón por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

10. TEMAS Y CONTENIDOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL DE SALÓN DE LA PROVINCIA DE UBATE.

A continuación, se realiza un plan pedagógico dirigido a niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, para la disciplina de futbol de salón del municipio de Ubaté. Este plan pedagógico va

direccionado a tres fases fundamentales del trabajo en escuelas de formación deportivas y recreativas; la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento.
Todo el desarrollo de este proceso se basa en la búsqueda de formar un ser integral, por medio de componentes físicos, técnicos, tácticos, y emocionales.

10.1 ETAPAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ESCUELA DEPORTIVA FUTBOL DE SALÓN DEL MINICIPIO DE UBATE

Como se mencionó anteriormente, el proceso se realizará en tres fases: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, los cuales van enfocados de acuerdo a las etapas de desarrollo y necesidades de los niños, niñas y jóvenes deportistas.

10.2 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 8 AÑOS)

OBJETIVO: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol de salón que permitan el desarrollo de diferentes actividades

CONTENIDO FISICO: Se desarrollara diferentes ejercicios y actividades que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Flexibilidad
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

CONTENIDO TECNICO: Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que permita al niño mejorar las diferentes técnicas:

- Control de balón
- Pase
- Conducción
- Técnica para patear

CONTENIDO TACTICO: Permite mejorar el proceso defensivo y ofensivo en los ejercicios del futbol de salón, en los cuales se desarrollará un trabajo tanto individual como grupal, mejorando el trabajo en equipo.

CONTENIDO TEÓRICO:

- Conocimiento del Reglamento
- Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos del futbol DE SALÓN

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual, uso de valores dentro y fuera del campo, así como el trabajo e equipo.

10.3 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 13 AÑOS)

OBJETIVO: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol de salón por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

CONTENIDO FISICO:

- Características asociadas a la velocidad, fuerza y coordinación
- Características asociadas a la resistencia, flexibilidad y condición general.
- Actividades de fuerza muscular y abdominal

CONTENIDO TÉCNICO:

Mejorar las habilidades de los niños, niñas y jovenes a la hora de desarrollar sus actividades y ejercicios ordenados por el instructor en el campo deportivo como pase, remate, dominio de balón, conducción de balón de un lado a otro, y manejo de las superficies del pie.

CONTENIDO TÁCTICO:

Patrón de juego dominante: ejercicios de recepción, atacar con precisión para encontrar líneas de pase, defender y mejorar la recuperación del balón, así como la posesión dentro de campo deportivo.

CONTENIDO TEÓRICO

Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.

METODOLOGIA

Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las actividades y ejercicios asignados por el instructor, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

10.4 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (14 A 17 AÑOS)

OBJETIVO: Perfeccionar técnicamente al deportista en el futbol de salón de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

CONTENIDO FISICO: Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que iran aumentando de complejidad de acuerdo a la edad y desempeño de cada deportista que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación

CONTENIDO TÉCNICO:

- Pase
- Definición
- Conducción
- Remate

- Técnicas agresivas de pase remate y definición: Pases largos a un solo toque, pases diagonales, superación de obstáculos a corta y larga distancia.
- Desarrollo de ejercicios para mejorar la potencia y profundidad con movimiento lineal, consistencia, dirección, conducción de balón y preparación en el remate.

CONTENIDO TÁCTICO:

Otras cualidades del patrón de juego: consistencia; conducción, ejercicios de pelota con balón detenido para tener más variedad y creatividad, control de la balón, desplazamiento hacia adelante y hacia atrás.

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)

- Conocimiento de la regla
- Conocimiento del juego a nivel Nacional e Internacional

CONTENIDO PSICOSOCIAL:

- Características asociadas a la confianza: el alumno empieza a pensar en el futbol de salón de forma positiva, formulación del auto concepto.
- Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.
- Características asociadas al espíritu competitivo: período de diversión y aprendizaje.

METODOLOGIA:

Se pretende abordar las temáticas desde una etapa de perfeccionamiento donde los deportistas realicen actividades acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad

en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

PROPUESTA RECREATIVA

Durante el proceso formativo se tiene presente el enfoque recreativo, es por ello que se plantean las siguientes temáticas en el plan pedagógico y la malla curricular.

- Recreación deportiva
- Recreación al aire libre
- Recreación artística

ACTIVIDADES:

Se plantean diferentes actividades como:

- Desarrollo de juegos tradicionales
- Rondas infantiles
- Juegos lúdico – recreativos
- Manualidades
- Actividades de Interacción Social.

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

La Escuela Deportiva y recreativa de futbol de salón de la provincia de Ubaté, realizará un proceso estructurado de acuerdo a las necesidades y etapas de desarrollo de los niños, niñas y jóvenes. Las sesiones de entrenamiento se realizarán de forma presencial dividido de la siguiente manera: Presencial: 36 sesiones, para un total de 60 horas al mes. Cada sesión estará compuestas por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. Semanalmente cada grupo tendrá 2 horas de trabajo presencial.

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

El proceso de evaluación control y seguimiento de cada una de las categorías se realizará a través de la aplicación de pruebas físicas y técnicas teniendo en cuenta la capacidad de cada niño, niña y joven que participe en el proceso de formación. Dicha evaluación se realizará por medio de las actividades programadas en cada una de las sesiones, actividades de conocimiento, y aplicación de diferentes instrumentos que evalúen la experiencia y dificultad en cada uno de los ejercicios a realizar.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES INICIACION

ACTIVIDAD	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13	SEM 14	SEM 15	SEM 16	SEM 17	SEM 18	SEM 19	SEM 20	SEM 21	SEM 22	SEM 23	SEM 24	SEM 25	SEM 26	SEM 27	SEM 28
JUEGOS DE INTEGRACION																												
HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON																												
PASE																												
EJERCICIOS DE VELOCIDAD A TRAVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS																												
JUEGOS TRADICIONALES																												
HABITOS DE VIDA SALUDABLES																												
REGLAMENTACION																												
EJERCICIOS DE REACCION A TRAVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS																												
APLICACIÓN DE PRUEBAS																												
ACTIVIDAD DEPORTIVA																												
EJERCICIOS DE CONCENTRACION A ATRVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS																												
ACTIVIDADES RECREATIVAS																												
EJERCICIO DE FUERZA																												

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FUNDAMENTACION

ACTIVIDAD	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13	SEM 14	SEM 15	SEM 16	SEM 17	SEM 18	SEM 19	SEM 20	SEM 21	SEM 22	SEM 23	SEM 24	SEM 25	SEM 26	SEM 27	SEM 28
JUEGOS DE INTEGRACION																												
HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON																												
PASE																												
EJERCICIOS DE CONDUCCION																												
JUEGOS TRADICIONALES																												
HABITOS DE VIDA SALUDABLES																												
REGLAMENTACION																												
APLICACIÓN DE PRUEBAS																												
ACTIVIDAD DEPORTIVA																												
EJERCICIOS DE REMATE																												
ACTIVIDDES RECREATIVAS																												
EJERCICIO DE FUERZA																												
EJERCICIOS DE RESISTENCIA																												

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PERFECCIONAMIENTO

ACTIVIDAD	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13	SEM 14	SEM 15	SEM 16	SEM 17	SEM 18	SEM 19	SEM 20	SEM 21	SEM 22	SEM 23	SEM 24	SEM 25	SEM 26	SEM 27	SEM 28
JUEGOS DE INTEGRACION	■				■							■					■								■	■		
HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON		■								■																		
PASE			■	■										■	■									■	■			
EJERCICIOS DE CONDUCCION					■			■			■								■				■					
JUEGOS TRADICIONALES																												
HABITOS DE VIDA SALUDABLES	■																			■							■	
REGLAMENTACION								■										■										
EJERCICIOS DE REMATE						■	■									■	■									■		
ACTIVIDADES RECREATIVAS																						■						
EJERCICIO DE FUERZA		■							■				■									■						
EJERCICIOS DE RESISTENCIA					■	■									■	■									■			
INTELIGENCIA EMOCIONAL						■																						
SISTEMA OFENSIVO																		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
EJERCICIOS DE ESTRATEGIA														■	■	■												
EJERCICIOS DE DEFINICION				■	■	■	■	■																				
APLICACIÓN DE PRUEBAS								■													■							
ACTIVIDAD DEPORTIVA																	■											

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Lograr que los niños, niñas y jovenes se desplazen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejorar la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades
						REACCIÓN	Lograr que los niños, niñas y jovenes mejoren la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñar a los niños, niñas y jovenes adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes direcciones
						CORRER	Enseñar a los niños, niñas y jovenes a desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Lograr que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejorar la reaccion a traves de juegos de lanzamineto
						RODAR	Enseñar los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PLANCHA	Mejorar en el niño, niña y jovenes la fuerza de brazos y piernas
						CARRERAS	Maximizar la velocidad a traves de carreras
						ABDOMINALES	Mejorar la fuerza abdominal a traves de ejercicios repetitivos
				2	RESISTENCIA	FLEXIONES	Mejorar la fuerza en piernas y brazos
						SALTAR LA CUERDA	Medir la resistencia a traves de cantidad de saltos realizados
				3	VELOCIDAD	CONDUCCION DE BALON	Aumentar la velocidad en conduccion de balon
						CARRERAS DE RELEVO	Mejorar el tiempo en el deplazamiento
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	Lograr que el niño, niña y joven mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	VELOCIDAD	JUEGO DE STOP	Permitir que los niños, niñas y jovenes corran en diferentes velocidades
						LA LLEVA	Lograr que el niño, niña y joven mejore el pase a larga distancia
						CONGELADOS	Permitir realizar diferentes movimientos
				2	CONCENTRACION	JUEGO DE GOLOZA	Mejorar la conduccion del balon con el borde interno
						JUEGO DE DOMINO	Lograr la concentración
						LOTERIA	Mejorar la capacidad cognitiva
				3	REACCION	JUEGO DE PERRITO	Mejorar el trabajo en equipo y la integracion
						PONCHADOS	Mejorar la reaccion al evadir un objeto
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Se enseña como iniciar la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivar al niño,niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Conocer algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Conocer quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Aprender cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculcar el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñar tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñar como se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exige la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilizar correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñar los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigir el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculcar el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñar a los ninños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconocer el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realizar las sesiones de clase a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Lograr que los niños tengan una buena higiene personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicitar a los niños asistir bien alimentados a todas a las sesiones programadas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigir a los niños, niñas y jovenes presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permitir que el niños, niñas y jovenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promover el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocer la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiones
						ENTREGA	Valorar las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñar al niño la forma correcta de concentrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	GATO Y RATON	Mejorar el trabajo en equipo y la integracion
						LA LLEVA	Mejorar la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						PATO PATO GANZO	Mejorar la habilidad cognitiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CUCUNUBA	Mejora la coordinacion
						YERMIS	Resaltar la importancia de los juegos tradicionales en cada actividad
						JENGA	Mejorar la capacidad cognitiva
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Figuras de plastilina	Mejorar las habilidades psicomotoras
						Baile	Mejorar la capacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejorar la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Corazon de la piña	Mejorar la accion motora
						Goloza	Mejorar la capacidad cognitiva
						Puente esta quebrado	Trabajar coordinacion y fuerza
						Juguemos en el bosque	Aumentar la velocidad y la percepcion

FECHA DE ENTREGA	14-feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar ejercicios que permitan acoplar difrentes movimientos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejorar el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Lograr que los niños se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejorar la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Lograr que lo niños mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñar a los niños a adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando
						CORRER	Enseñar a los niños a desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Lograr que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejorar la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Enseñar los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SALTOS A PIE JUNTO	Mejorar la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada sesion
						FLEXIONES DE PECHO	
						SENTADILLAS	Mejorar la resistencia en las piernas
						TIJERAS	Fortalecer la fuerza de piernas
				2	RESISTENCIA	SALTAR EN SOGA	Evaluar la resistencia del deportista
						PLANCHAS	Aumentar la resistencia en el area abdominal
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Lograr que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento
						SLALOM	Mejorar la velocidad sobrepasando obstaculos
						CON CONDUCCION DE BALON	Lograr que el niño, niña y joven mejore la velcoidad conduciendo el balon de un punto a otro
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mejorar la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
						ESTIRAMIENTO	Lograr que el niño, niña y joven mejore la flexibilidad a traves de ejercicios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	EN UN SOLO TOQUE	Lograr que el niño, niña y joven mejore la entrega de pases a un solo toque
						LINEAS DE PASE	Lograr que el niño, niña y joven busque espacios para recibir el pase de sus compañeros
						DOS CONTRA DOS	Mantener la posicion de balon con el compañero
						PASE LARGO	Mejorar el control a la hora de recibir el pase
				2	REMATE	ZIG ZAG	Mejorar la fuerza y la conduccion a la hora de rematar
						A UNA DISTANCIA DE 10 MTS	Mejorar la potencia del disparo
						A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO	Mejorar el trabajo en equipo
						LARGO	Mejorar la potencia a la hora de rematar
				3	CONDUCCION	CONDUCCION ALTERNA	Mejorar la conduccion del balon con borde interno y externo del pie
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejorar la conduccion del balon manteniendo la frente en alto para evitar cualquier tiepo de choque con los compañeros ala hora de rallizar los ejercicios.
						EN DRIBLING	Lograr que el niño, niña y joven mejore la agilidad ala hora de conducir el balon antee sus adversarios
						BORDE INTERNO	Mejorar la conduccion con el borde externo
				4	RECEPCION	PASE POR PAREJAS	Lograr que el niño, niña y joven recepcione el pase del compañero en las actividades grupales asignadas
						DE SAQUE LATERAL	Mejorar la fueza en los brazos
						DE PASES AEREOS	Mejorar la tecnica a la hora de entregar un pase
						CONTROL ORIENTADO	Lograr la recepcion de balón
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Aprender como inicio la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivar al niño, niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Conocer algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Conocer quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Enseñar cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculcar el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñar tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñar como se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigir la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilizar correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñar los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigir el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculcar el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñar a los ninños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconocer el trabajo en equipo da en cada actividad realizadas
						DEDICACION	Realizar las sesiones de clase a conciencia
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Lograr que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicitar a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigir a los niños presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permitir que el niños tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promover el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocer la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiones
						ENTREGA	Valorar las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñar al niño la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	Mejorar la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	Mejorar el desplazamiento
						SALTAR LA CUERDA	Mejorar el salto a pie junto
						ESTATUA	Mejorar las habilidades psicosociales
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Recrear a los niños a traves de juegos tradicionales
						JENGA	Mejorar la capacidad coginitiva
						RANA	Mejorar la punteria
						TROMPO	Desarrollar la coorinacion visomotora
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aerobicos	Mejorar la coordinacion
						Dibujo	Mejorar la motricidad fina
						Ejercicios al ritmo de la musica	Mejorar la capcacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumentar la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de circuitos
						ZIG ZAG	Mejorar el desplazamineto con obstáculos
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	Mejorar la concentracion
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejorar la velocidad sobre obstaculos
						ADIVINANZAS	Mejorar la capacidad cognitiva
						JUEGOS DE OBSTACULOS	Foralecer la superacion de obstaculos

FECHA DE ENTREGA	14/Febrero/20222
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a traves de ejercicios con balon
						RITMO	Mejorar el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Lograr que los deportistad se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejorar la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realizar actividades que permitan el desplazamiento en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Lograr que lo deportistas mejores la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñar a los deportistas a adaptarse a través de la realización deejercicios
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar actividades que le permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						CORRER	Lograr Correr de un lado a otro en diferentes velocidades
						SALTAR	Lograr que los deportistas realicen ejercios de salto a pie junto de un aldo a otro
						ATRAPAR	Mejorar la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Mejorar el desplazamiento de un lado a otro a traves de botes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SENTADILLA CON BANDAS ELASTICAS	Mejorar la fuerza de piernas y brazos en todas las actividades aseienadas
						BURPEE	Fortalecer las manos y piernas
						CABALUTO	Mejorar las acciones motrices
						CARRETILLA	Mejorar la fuerza en los brazos
				2	RESISTENCIA	TITERES	Superar obstáculos de resistencia y velocidad manteniendo ritmo para recuperar hasta llegar a una posición inicial.
						SALTOS CON SENTADILLA	
				3	VELOCIDAD	EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y REACCION	Desarrollar la habilidad de hacer desplazamientos explosivos en el menor tiempo bien sea en distancias cortas o largas
						CARRERAS DE RELEVOS	
						CONDUCCION DE BALON EN GRUPOS	
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO POR PAREJAS	Mejorar la flexibilidad en el deportista
						LIMBO	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	ESPACIO REDUCIDO	Aumentar la rapidez en los pases
						UNA SOLA INTENCION	Aumentar la capacidad mental
						POR PAREJAS	Lograr ajustar la acciones motriz
						A UN SOLO TOQUE CON UN RECUPERADOR	Mejorar el trabajo en equipo
				2	CONDUCCION	CIRCUITO DE OBSTACULOS	Superar obstáculos de resistencia y velocidad
						POR PAREJAS	Mejorar el trabajo en equipo
						CON PLANTA DE PIE	Mejorar las habilidades psicomotoras
						DE ESPALDAS	Mejorar el desplazamiento
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejorar la habilidad visomotriz
				3	DEFINICION	UNO CONTRA UNO	Mejorar la defensa
						DOS CONTRA UNO	Mejorar la perfilacion a la hora de defender
						DRIBLANDO AL PORTERO	Mejorar la definicion a traves del dribling
						BALON EN MOVIMIENTO	Mejorar la capcidad psicomotora
				4	REMATE	DE CABEZA	Mejorar la definicion
						DE VOLEA	Mejorar la fuerza de piernas
						DE TIRO DE CASTIGO	Mejorar la tecnica a la hota de definir
						RECIBIENDO UN PASE DE PIVOT	Mejorar la definicion utilizando el pivot
		TACTICO		1	SISTEMA DEFENSIVO	MARCA INDIVIDUAL	Mejorar la tactica defensiva
						MARCACION EN ROMBO	
						MARCACION MIXTA	
						MARCACION ZONAL	
				2	SISTEMA OFENSIVO	SALIDA DE TRES	Mejorar el desplazamiento
						SALIDA DE 2 UTILIZANDO ROTACION DE TODOS LOS JUGADORES	Fotalecer la rotacion en la cancha
						BUSCAR LINEA DE PASE	Mejorar los movimientos a la hora de atacar
				3	ESTRATEGIA	JUGADAS DE TIRO LIBRE	Mejorar las estrategias de balon detenido
						JUGADAS DE TIRO DE ESQUINA	
						JUGADAS PARA SALIR DE LA PRESION DEL RIVAL	Mejorar salidas evadiendo la marca del rival
						CONTRAATAQUE	Mejorar la salida con velocidad
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Aprender como inicia la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivar al niño, niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Conocer algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Conocer quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Enseñar cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculcar el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñar tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñar como se deben hacer los cambios durante el ejuego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigir la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilizar correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñar los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigir el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculcar el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñar a los niñños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconocer el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realizar las sesiones de clase a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Lograr que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicitar a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigir a los niños, niñas y jovenes a presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUIEÑO	Permitir que el niños, niñas y jovenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promover el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocer la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiones
						ENTREGA	Valorar las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñar al deportista la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	Mejorar la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	Mejorar la acciones motriz
						SALTAR LA CUERDA	Mejorar la fuerz de piernas
						ESTATUA	Mejorar la habilidad corporal
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Recrear a los deportistas a traves de juegos tradicionales
						JENGA	Mejorar la capacidad cognitiva
						RANA	Mejorar la habilidad para lanzar
						CUCUNUBA	Desarrollar habilidades psicomotoras
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Motricidad fina	Mejorar de destreza manual
						Enhebrar aguja	Estimular la vision y la capacidad psicomotor
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumentar la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de ciruitos
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON CONOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Integrar a los deportistas a traves del f estival recreativo que permita de cambio de actividades
						MARAÑA	
						JUEGOS DE OBSTACULOS	

FECHA DE ENTREGA	14-feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA



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

DEPORTE / MODALIDAD: Fútbol De Salón

MUNICIPIO: Tausa

NOMBRE DEL FORMADOR: Jair Ferney Rodriguez Villamil

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00PM A 4PM	GRUPO			Iniciacion	Iniciacion	Iniciacion			
	SEDE DE TRABAJO			Pajarito	Boqueron	Tierra negra			
4:00 P.M. A 6:PM	GRUPO			Fundamentacion	Fundamentacion	Fundamentacion			
	SEDE DE TRABAJO			Pajarito	Boqueron	Tierra negra			
6:00 P.M. A 8PM	GRUPO			Perfeccionamiento	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO			Pajarito	Boqueron	Tierra negra			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR Jair Rodriguez

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GG 300802-051

Bogotá D.C, 10 febrero de 2022

Señor
Oscar Hernando Olaya Rincon
Alcalde Municipal
Tausa Cundinamarca

ASUNTO: Presentación de los Formadores del Componente "Deporte Formativo y Escolar".

Respetado alcalde:

En cumplimiento al Plan de Desarrollo Departamental "Cundinamarca Región que Progresa" y dando alcance a la Meta Nº 118 cuyo objeto es "Mantener 370 instructores anualmente, para los espacios del deporte formativo en sus áreas rurales y urbanas, me permito presentar a los Formadores asignados para su municipio, quienes serán los responsables de ejecutar el programa "Escuelas de Formación Deportiva y Recreativa".

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	DISCIPLINA DEPORTIVA
JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL	1.076.663.829	FUTBOL DE SALÓN
JUAN DIEGO POVEDA RAMIREZ	1.077.295.594	BALONCESTO
LUIS FELIPE SANCHEZ VARGAS	1.076.660.207	VOLEIBOL
MANUEL ALBERTO LEON ROJAS	3.196.751	AJEDREZ
YULTIZA GELVEZ ROCHA	1.076.666.970	PATINAJE
CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA	1.076.649.221	FUTBOL

Agradezco su atención a la presente.

Cordial Saludo,

OLGA LILIANA RAMIREZ MANCERA
Gerente General
Indeportes Cundinamarca

10-02-22

Proyectó: Nubia Niño - Contratista
Revisó: María Claudia Chávez –Contratista

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co
/CundiGob @CundinamarcaGob

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PROGRAMA: ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Presentación de formadores	10/02/2022	3

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Tausa Cundinamarca	2:30 pm	3:00 pm.

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Realizar la presentación de seis formadores de las escuelas formativas de Indeportes, que estarán laborando en el municipio, ante el señor alcalde municipal, secretaria de salud y desarrollo social y coordinador de deportes del municipio de Tausa.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Presentación de formadores
3. Acuerdos y compromisos

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

En compañía del provincial Jhonatan Ojeda, la Gestora Nubia Niño, se realizó el saludo correspondiente al alcalde Oscar Hernando Olaya Rincón, la secretaria de salud y desarrollo social Aida Ines Varón Vargas y al coordinador de deportes del municipio, Jhon Rodriguez, seguidamente se realizó la presentación de los formadores de Indeportes que estarán en el municipio desarrollando las sesiones deportivas y recreativas en las escuelas formativas de las siguientes disciplinas: Voleibol (Felipe Sanchez) Futbol de salón (Jair Rodriguez) Baloncesto (Diego Poveda) , Patinaje (Yulitza Gelvez) Futbol(Andres Morales) y Ajedrez(Manuel Leon), quienes estarán con la mejor disposición de trabajo y colaboración en el municipio.

Seguidamente se acuerda con el alcalde, organizar los horarios y sitios con el coordinador de deportes para que todos logren cumplir con las coberturas requeridas y sobre todo se brinde una excelente atención a los niños y jóvenes que se inscriban en cada escuela formativa.

Posteriormente cada formador se compromete a cumplir con todas las obligaciones contractuales de forma optima y con mucha responsabilidad.

Por último, el alcalde municipal agradece la gestión realizada al tener seis formadores de parte de Indeportes y le envía un cordial saludo a la gerente Liliana Ramirez.

Para Finalizar la gestora provincial le solicita el favor a la persona encargada de entregar las certificaciones de cumplimiento de los formadores, que esta se entregue los días 22 de cada mes, esto con el fin de adelantar entregas de informe, se clara que a pesar de que se entregue antes esta certificación los formadores culminaran las sesiones y

Escaneado con CamScanner

actividades programadas hasta el fin de cada mes.
También se dio a conocer que para poder realizar salidas con deportistas de las escuelas formativas de Indeportes es necesario gestionar la autorización directamente con Indeportes, siguiendo el conducto regular y con anterioridad.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Organizar Horarios y sitios de entrenamiento en común acuerdo con el coordinador de deportes	18/02/2022	Formadores y coordinador de deportes
Cumplir con todas las obligaciones contractuales hasta fin de cada mes	Todo el tiempo	Formadores
Gestionar la certificación de cumplimiento en la fecha establecida.	Los 22 de cada mes.	Formadores
Realizar entrega de certificación de cumplimiento de labores en la fecha establecida	Los 22 de cada mes.	Secretario de deporte educación y cultura.
Gestionar con anterioridad la autorización de posibles salidas con deportistas de las escuelas formativas de Indeportes .	Cuando lo requieran	Formador y coordinador de deportes

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Oscar Olaya	
AIDA INES BARON V	
Jhon Wilmer Rodriguez	
Gladys Quiroga de Olaya	
Jhonatan Ojeda	
Carlos Andrés Morales Saldana	
Yulitza Galvez Rocha	
Jair Rodriguez villamil	Jair R
Felipe Sanchez Vargas	Felipe Sánchez V.
Juan Diego Poveda Ramirez	
Diego Andrés Rincón Rodriguez	

Escaneado con CamScanner

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

Fecha: 2/03/2022	**Lugar:pajarito**	**Municipio: tausa**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: uno**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Ferney Rodriguez Villamil			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte

Objetivo Especifico: optimizar las habilidades basicas del niño en cuanto el deporte de futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase		5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niño	llamado a lista		5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren ir	Movilidad Articular		5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca con	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2. se realizara trabajo en fuerza en tren inferior en		Explosiva	**x**	15 minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. se jugaran ponchados y cuando a un niño lo		Dinamica	x	15 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se jugara pato pato ganzo pero con la diferencia	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.Estiramiento		4 minutos	stiramiento desde tren superior ha	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	sobre los valores que trabajamso e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	sobre que aprendizaje nos deja la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	emos hacer en casa para mejorar n	

FIRMA FORMADOR: JAIR R

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

Fecha: 3/03/2022	**Lugar:Boquero**	**Municipio: tausa**	**Hora:2 a 4pm**	**N° de sesión: dos**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Ferney Rodriguez Villamil			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte

Objetivo Especifico: optimizar las habilidades basicas del niño en cuanto el deporte de futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase		5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niño	llamado a lista		5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren ir	Movilidad Articular		5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca con	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se trabajara la fuerza por medio del juego de	Fuerza	Maxima	**x**	15 minutos	
2. se realizara trabajo en fuera en tren inferior en		Explosiva	**x**	15 minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realizara el juego de pato pato ganzo , al niño		Desplazamiento	**x**	15 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. se jugaran ponchados y cuando a un niño lo		Dinamica	x	15 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se jugara pato pato ganzo pero con la diferencia	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8. realizaremos un circulo en donde todos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.Estiramiento		4 minutos	stiramiento desde tren superior ha	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	sobre los valores que trabajamso e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	sobre que aprendizaje nos deja la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	emos hacer en casa para mejorar n	

FIRMA FORMADOR: JAIR R

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

Fecha:	**4/03/2022**	**Lugar: Tierra ne**	**Municipio: Tausa**	**Hora:2 a 4pm**	**N° de sesión: tres**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte

Objetivo Especifico: optimizar las habilidades basicas del niño en cuanto el deporte de futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase		5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niño	llamado a lista		5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren ir	Movilidad Articular		5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca con	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se trabajara la fuerza por medio del juego de	Fuerza	Maxima	**x**	15 minutos	
2		Explosiva			
3. Se realizara el juego de futbol tenis , este	Resistencia	Aerobica	**X**	15 Minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realizara una carrera con pelota incluida , el		Desplazamiento	**X**	15 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. se jugaran ponchados y cuando a un niño lo		Dinamica	x	15 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se jugara pato pato ganzo pero con la diferencia	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8. Se realizara el juego de cogidas , para salvarsen	Patrones Basicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon , b**
1.Estiramiento		4 minutos	stiramiento desde tren superior ha	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	sobre los valores que trabajamso e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	sobre que aprendizaje nos deja la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	emos hacer en casa para mejorar n	

FIRMA FORMADOR: JAIR R

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

Fecha: 9/03/2022	**Lugar:pajarito**	**Municipio: Tausa**	**Hora:2 A 4PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte

Objetivo Especifico: optimizar las habilidades basicas del niño en cuanto el deporte de futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase		5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niño	llamado a lista		5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren ir	Movilidad Articular		5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca con	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se trabajara la fuerza por medio del juego de	Fuerza	Maxima	**x**	15 minutos	
2		Explosiva			
3. Se realizara el juego de toca los conos , este	Resistencia	Aerobica	**x**	15 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Se jugaran ponchados y cuando a un niño lo		Dinamica	X	15 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Se realizara una carrera esta se realizaa con un	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Se jugara pato pato ganzo pero con la diferencia	Reacción	X	15 minutos	
7.	Adaptación			
8. Realizaremos un circulo en donde todos	Patrones Basicos de Movimiento	X	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.Estiramiento		4 minutos	stiramiento desde tren superior ha	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	sobre los valores que trabajamso e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	sobre que aprendizaje nos deja la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	emos hacer en casa para mejorar n	

FIRMA FORMADOR: JAIR R

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

Fecha: 10/03/2022	**Lugar:Boquero**	**Municipio: Tausa**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: cinco**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte

Objetivo Especifico: optimizar las habilidades basicas del niño en cuanto el deporte de futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase		5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niño	llamado a lista		5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren ir	Movilidad Articular		5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca con	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. Se realizara el juego de atrapados ,a la señal del	Resistencia	Aerobica	**x**	15 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. se realizara el juego de cadenita , inicialmente so		Desplazamiento	**x**	15 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. se jugaran ponchados y cuando a un niño lo pond		Dinamica	x	15 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.	Acoplamiento			
2. Se realizara el juego de la pelota que pasa , los ni	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Se jugara pato pato ganzo pero con la diferencia	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8. Se realizara el juego de cogidas , para salvarsen lo	Patrones Basicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.Estiramiento		4 minutos	stiramiento desde tren superior ha	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	sobre los valores que trabajamso e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	sobre que aprendizaje nos deja la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	emos hacer en casa para mejorar n	

FIRMA FORMADOR: JAIR R

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

Fecha: 11/03/2022	**Lugar:Tierra ne**	**Municipio: Tausa**	**Hora:2 a 4 pm**	**N° de sesión: seis**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte

Objetivo Especifico: optimizar las habilidades basicas del niño en cuanto el deporte de futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase		5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niño	llamado a lista		5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren ir	Movilidad Articular		5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca con	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se trabajara la fuerza por medio del juego de	Fuerza	Maxima	**x**	15 minutos	
2. se realizara trabajo en fuera en tren inferior en		Explosiva	**x**	15 minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Se oganizaran en fila , los balones iran en el	Flexibilidad	Estatica	**X**	15 minutos	
9. Se jugaran ponchados y cuando a un niño lo		Dinamica	X	15 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se jugara pato pato ganzo pero con la diferencia	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8. realizaremos un circulo en donde todos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.Estiramiento		4 minutos	stiramiento desde tren superior ha	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	sobre los valores que trabajamso e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	sobre que aprendizaje nos deja la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	emos hacer en casa para mejorar n	

FIRMA FORMADOR: JAIR R

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

Fecha: 16/03/2022	**Lugar:pajarito**	**Municipio: Tausa**	**Hora:2 a 4pm**	**N° de sesión: siete**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte

Objetivo Especifico: optimizar las habilidades basicas del niño en cuanto el deporte de futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase		5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niño	llamado a lista		5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren ir	Movilidad Articular		5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca con	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos, conos, aros, balones de futbo de salon, b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se realizara juego del sapito , el niño tendra que	Fuerza	Maxima	**x**	15 minutos	
2. se realizara trabajo en fuera en tren inferior en		Explosiva	**x**	15 minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica		15 minutos	
9. se jugaran ponchados y cuando a un niño lo		Dinamica		15 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se jugara pato pato ganzo pero con la diferencia	Reacción		15 minutos	
7.	Adaptación			
8. se realizara el juego de cogidas , para salvarsen	Patrones Basicos de Movimiento		15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.Estiramiento		4 minutos	stiramiento desde tren superior ha	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	sobre los valores que trabajamso e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	sobre que aprendizaje nos deja la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	emos hacer en casa para mejorar n	

FIRMA FORMADOR: JAIR R

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

Fecha: 17/03/2022	**Lugar:Boquero**	**Municipio: Tausa**	**Hora:2 a 4pm**	**N° de sesión: ocho**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte

Objetivo Especifico: optimizar las habilidades basicas del niño en cuanto el deporte de futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase		5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niño	llamado a lista		5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren ir	Movilidad Articular		5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca con	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se trabajara la fuerza por medio del juego de	Fuerza	Maxima	**x**	15 minutos	
2. se realizara trabajo en fuera en tren inferior en		Explosiva	**x**	10 minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realizara una carrera con pelota incluida , el		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Se realizara el juego de ponchados , pero a esto		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8	Flexibilidad	Estatica		10 minutos	
9. se jugaran ponchados y cuando a un niño lo		Dinamica	x	10 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se jugara pato pato ganzo pero con la diferencia	Reacción		10 minutos	
7.	Adaptación			
8. realizaremos un circulo en donde todos	Patrones Basicos de Movimiento		15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.Estiramiento		4 minutos	stiramiento desde tren superior ha	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	sobre los valores que trabajamso e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	sobre que aprendizaje nos deja la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	emos hacer en casa para mejorar n	

FIRMA FORMADOR: JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:Tierra negra**	**Municipio: Tausa**	**Hora:2 a 4pm**	**N° de sesión: nueve**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte					
Objetivo Especifico: identificar las deficiencias del niño y mejorarlas					
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	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase			5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niñ	llamado a lista			5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren	Movilidad Articular			5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca cor	Calentamiento			5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	atillos, conos, aros, balones de futbol de salo
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se realizara el juego de la carretilla con y sin	Fuerza	Maxima	**x**	15 minutos	
2. Al escuchar el silvato el niño tendra que recolec		Explosiva	**x**	15 minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Se realizara un circuito donde el niño pasara y re	Flexibilidad	Estatica	**x**	15 minutos	
9. Se jugara congelados y el niño cuando sea congé		Dinamica	x	15 minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	atillos, conos, aros, balones de futbol de salo
1. Se dara un juego de voleibol en el cual los	Acoplamiento	**x**	15 minutos	
2. Al ritmo de una cancion el niño tendra que	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4. Se pondran conos en zig -zag los niños deberan	Orientación	x	15 minutos	
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8. se realizara el juego de escondidas , para	Patrones Basicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	atillos, conos, aros, balones de futbol de salo
1.Estiramiento		4 minutos	el estiramiento desde tren superior hacia tr	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	arla sobre los valores que trabajamso en clas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	harla sobre que aprendizaje nos deja la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	debemos hacer en casa para mejorar nuestr	

FIRMA FORMADOR: JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:pajarito**	**Municipio: Tausa**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión: diez**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte
Objetivo Especifico: identificar las deficiencias del niño y mejorarlas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase		5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niñ	llamado a lista		5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren	Movilidad Articular		5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca cor	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**tillos, conos, aros, balones de futbol de salo**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Se realizara el juego de las cogidas donde los	Resistencia	Aerobica	**x**	20 minutos	
4.		Anaerobica			
5. en este se realizara el salto vertical donde el niñ	Velocidad	Maxima	**x**	15 minutos	
6. el niño dentro de esta actividad tendra que des		Desplazamiento	**x**	15 minutos	
7. juego de ponchados en el cual los niños tendran		Reacciòn	**x**	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**tillos, conos, aros, balones de futbol de salo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. con un solo pie los niños tendran que lanzar la p	Equilibrio	x	15 minutos	
4. En esta actividad el niño tendra que desplazarse	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Se le indicada a los niños que en momento en q	Patrones Basicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**tillos, conos, aros, balones de futbol de salo**
1.Estiramiento		4 minutos	el estiramiento desde tren superior hacia tr	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	arla sobre los valores que trabajamso en clas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	harla sobre que aprendizaje nos deja la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	debemos hacer en casa para mejorar nuestr	

FIRMA FORMADOR: JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:Boqueron**	**Municipio: Tausa**	**Hora:2 a 4 pm**	**N° de sesión: once**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte

Objetivo Especifico: optimizar las habilidades basicas del niño en cuanto el deporte de futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase			5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niñ	llamado a lista			5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren	Movilidad Articular			5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca cor	Calentamiento			5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**atillos, conos, aros, balones de futbol de salo**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se trabajara la fuerza por medio del juego de	Fuerza	Maxima	**x**	15 minutos	
2. se realizara trabajo en fuera en tren inferior en		Explosiva	**x**	15 minutos	
3. Se realizara el juego de policias y ladrones , en	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica		15 minutos	
9. Se jugaran ponchados y cuando a un niño lo por		Dinamica	x	15 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**atillos, conos, aros, balones de futbol de salo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. El niño debera saltar en un solo pie , llevando la	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Se jugara ponchados , el niño debera esquibar la	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8. realizaremos un circulo en donde todos estarem	Patrones Basicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**atillos, conos, aros, balones de futbol de salo**
1.Estiramiento		4 minutos	el estiramiento desde tren superior hacia tr	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	arla sobre los valores que trabajamso en clas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	harla sobre que aprendizaje nos deja la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	debemos hacer en casa para mejorar nuestr	

FIRMA FORMADOR: JAIR R

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

Fecha:	**4/03/2022**	**Lugar: Tierra ne**	**Municipio: Tausa**	**Hora:2 a 4pm**	**N° de sesión: Doce**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: desarrollar en el niño el gusto por el deporte

Objetivo Especifico: optimizar las habilidades basicas del niño en cuanto el deporte de futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara una charla sobre el trabajo que se	Introduccion a la clase		5 minutos	
2. se tendra el formato con el nombre de cada niño	llamado a lista		5 minutos	
3. se realiza movilidad de tren superior hacia tren in	Movilidad Articular		5 minutos	
4. activaremos elevando la frecuencia cardiaca con	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se trabajara la fuerza por medio del juego de	Fuerza	Maxima	**x**	15 minutos	
2		Explosiva			
3. Se realizara el juego de futbol tenis , este	Resistencia	Aerobica	**X**	15 Minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realizara una carrera con pelota incluida , el		Desplazamiento	**X**	15 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. se jugaran ponchados y cuando a un niño lo		Dinamica	x	15 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon, b**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se jugara pato pato ganzo pero con la diferencia	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8. Se realizara el juego de cogidas , para salvarsen	Patrones Basicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**platillos, conos, aros, balones de futbol de salon , b**
1.Estiramiento		4 minutos	stiramiento desde tren superior ha	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	sobre los valores que trabajamso e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	sobre que aprendizaje nos deja la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	emos hacer en casa para mejorar n	

FIRMA FORMADOR: JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/03/2022	**Lugar:pajarito**	**Municipio: tausa**	**Hora: 4pm a 6pm**	**N° de sesión: uno**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará vuletas a la cancha trotando	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,CUERDA Y CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar series de sentadillas	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben saltar la cuerda por un tiempo deteminado		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr a maxima velocidad de un lado a otro		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		10	
3. Los niños deben realizar saltos en un solo pie	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben reazlizar varios tiros al arco a una distancia de 10 mts	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con la planta del pie en zig-zag	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/03/2022	**Lugar:Boqueron**	**Municipio: tausa**	**Hora:4 a 6pm**	**N° de sesión: dos**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar saltos en la cuerda		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon sobrepasando obstáculo		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deben mantener el equilibrio por un	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los niños deben aprender a recepcionar el balón a traves de saques laterales	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno y externo del pie de un lado a otro de la	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/03/2022	**Lugar: Tierra negra**	**Municipio: Tausa**	**Hora:4 a 6pm**	**N° de sesión: tres**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben realizar ejercicios de planchas por parejas		Anaerobica	**X**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Los niños deben ubicarse en la posicion correct	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer a los niños cuando la historia del futbol de salon	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios de uno contra uno	**x**		**20 min**	
3. Realizar jugadas con balón detenido	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/03/2022	**Lugar:pajarito**	**Municipio: tausa**	**Hora: 4pm a 6pm**	**N° de sesión: cuatro**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Reazlizar sentadillas con saltos	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicios de salto		Anaerobica	**X**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d		Reacciòn	**x**	10 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizar diferentes movimientos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los niños debern saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios en desplazamiento de espald	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los niños deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben buscar linea de pase para recibir el balon	**x**		**20 min**	
	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:Boqueron**	**Municipio: tausa**	**Hora:4 a 6pm**	**N° de sesión: cinco**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a trabajar	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben realizar ejercicios de planchas		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Los niños deben ubicarse en la posicion correct	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer a los niños cuando la historia del futbol de salon	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios de uno contra uno	**x**		**20 min**	
3. Realizar jugadas con balón detenido	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: Tierra negra**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: Seis**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar saltos en la cuerda		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deben mantener el equilibrio por un	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los niños deben aprender a recepcionar el balón a traves de saques laterales	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno y externo del pie de un lado a otro de la	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:pajarito**	**Municipio: tausa**	**Hora: 4pm a 6pm**	**N° de sesión: siete**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará vuletas a la cancha trotando	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,CUERDA Y CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar series de sentadillas	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben saltar la cuerda por un		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr a maxima velocidad de		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		10	
3. Los niños deben realizar saltos en un solo pie	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben reazlizar varios tiros al arco a una distancia de 10 mts	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con la planta del pie en zig-zag	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:Boqueron**	**Municipio: tausa**	**Hora:4 a 6pm**	**N° de sesión: ocho**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Reazlizar sentadillas con saltos	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicios de salto		Anaerobica	**X**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d		Reacciòn	**x**	10 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizar diferentes movimientos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los niños debern saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios en desplazamiento de espald	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los niños deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben buscar linea de pase para recibir el balon	**x**		**20 min**	
	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:Tierra negra**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: nueve**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar saltos en la cuerda		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deben mantener el equilibrio por un	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los niños deben aprender a recepcionar el balón a traves de saques laterales	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno y externo del pie de un lado a otro de la	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:pajarito**	**Municipio: tausa**	**Hora: 2pm a 6pm**	**N° de sesión: diez**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima		15 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Los niños deben ubicarse en la posicion correct	Orientación		15 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar ejercicios de uno contra uno	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas con balón detenido	**x**		**20 min**	
3. Dar a conocer a los niños quiemes fueron los fundadores del futbol de salon	**X**		**10 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:Boqueron**	**Municipio: tausa**	**Hora:4 a 6pm**	**N° de sesión: once**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de tijeras	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon con la planta del pie sobrepasando obstáculos		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2.	Ritmo	X	15	
3. Los niños deben mantener el equilibrio en un solo pie	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Los niños deben conducir el balon con el borde interno y externo del pie de un lado a otro de la cancha	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar ejercicios de recepcion de balon a traves de pases aereos	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: Tierra negra**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: doce**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar flexiones de pecho	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicios de plancha por parejas		Anaerobica	**X**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento de balón		Reacciòn	**x**	20 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar diferentes movimientos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los niños debern saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben realizar jugadas de dos contra dos	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar ejercicios en desplazamiento de espalda	**x**		**20 min**	
	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: Boqueron**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: once**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara metodologia a trbajar en las	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de sentadilla con banda	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los depostistas por parejas deben desplazarse en caballito de un lado a otro		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
	Equilibrio	X		
4. Los deben realizar movimientos para mejorar la rotacion en la cancha	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. Los deportistas e ubicaran espalda con espalda y al sonido del silvato se desplazaran a otro punto	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realoizar ejercicios de pase largo	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar salidas de tres con pivot		**x**	**20 min**	
3. Realizar ejercicios de marcacion individual		**x**	**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/03/2022	**Lugar: pajarito**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: uno**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicará la metodologia a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará vuletas a la cancha trotando	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,CUERDA Y CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar series de sentadillas con salto	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben saltar la cuerda por un tiempo deteminado		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben correr a maxima velocidad de un lado a otro		Desplazamiento	**x**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		10	
3. Los deportistas deben mantenerse en posicion	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los depostistas deben desplazarse de un lador a otro en diferentes velocidades	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los deportistas deben realizar pases a una sola intencion en un espacio reducido	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/03/2022	**Lugar: Boqueron**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: dos**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dara a conocer la metologia a trabajar	Introduccion a la clase		5 min,	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deberán realizar saltos en la cuerda		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben conducir el balon sobrepasando obstáculos		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	10 min	
3. Los deportistas deben mantener el equilibrioer	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento		10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los deportistas deben conducir el balon y definir cuando el balon se encuentre en movimiento	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar jugadas de tiro libre	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/03/2022	**Lugar: Tierra negra**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: tres**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de planchas por parejas		Anaerobica	**X**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben realizar carreras de relevos		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Realizar ejercicios dque permitan ubicarse en timpo y espacio	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Dar a conocer la reglamentacion del futbol de salon	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios con salida de dos		**x**	**10 min**	
3. Ejercicios realizando una marcacion en rombo		**x**	**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/03/2022	**Lugar: pajarito**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: cuatro**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dara la benvenida a los deportistas	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, BANDAS ELASTICAS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Reazlizar sentadillas con bandas elasticas	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Realizar repeticiones de ejercicios de titeres		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d		Reacciòn	**x**	5 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los deportistas deben saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5. Realizar ejercicios de cambio de ritomo con balon	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios de desplazamiento lateral alternado	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los deportistas deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**20 min**	**material humano, balon,, silvato**
2.Los deportistas deben ubicarse boca abajo y al sonido del silvato ir en velocidad hasta el otro	**x**		**20 min**	
	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:Boqueron**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: cinco**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los deportistas la metodología a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de planchas por parejas		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas a maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar ejecicios cpon diferntes moviminetos	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Buscar liena de pases		**x**	**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas de contra ataque		**x**	**20 min**	
3. Realizar videos de reglamentacion	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: Tierra negra**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: seis**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se explicara metodologia a trbajar en las	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los depostistas por parejas deben desplazarse		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Realizar circuitos con balon en el menor		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
3. Losdeportistas deben mantenerse en posicion de sentadillas	Equilibrio	X	15	
4. Los deben realizar movimientos para mejorar la rotacion en la cancha	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6. Los deportistas e ubicaran espalda con espalda	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Exposicion sobre la reglamentacion del juego	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar salidas de tres con pivot		**x**	**20 min**	
3. Realizar ejercicios de marcacion individual		**x**	**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:pajarito**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: siete**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de		Anaerobica	**X**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben realizar carreras de		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Realizar ejercicios dque permitan ubicarse en	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer la reglamentacion del futbol de salon	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios con salida de dos		**x**	**10 min**	
3. Ejercicios realizando una marcacion en		**x**	**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:Boqueron**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: ocho**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicará la metodologia a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará vuletas a la cancha trotando	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,CUERDA Y CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar series de sentadillas con salto	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben saltar la cuerda por un		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben correr a maxima		Desplazamiento	**x**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		10	
3. Los deportistas deben mantenerse en posicion	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los depostistas deben desplazarse de un lador a otro en diferentes velocidades	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los deportistas deben realizar pases a una sola intencion en un espacio reducido	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar:Tierra negra**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: nueve**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se explicara a los deportistas la metodología a	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizar ejecicios con diferntes movimientos corporales	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Buscar liena de pases		**x**	**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas de contra ataque		**x**	**20 min**	
3. Realizar videos de reglamentacion	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: pajarito**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: diez**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los deportistas la metodología a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Realizaran ejercicios de carretilla	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas a maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		15 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Inculcar el juego limpio en todos los encuentros deportivos		**x**	**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas de tiro al libre		**x**	**20 min**	
3. Realizar videos de reglamentacion	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: Tierra negra**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: doce**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon					
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los deportistas	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, BANDAS ELASTICAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar flexiones de pecho	Fuerza	Maxima		10 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Realizar repeticiones de ejercicios de titeres		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar diferentes moviminetos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los deportistas deben saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios de desplazamiento lateral alternado	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los deportistas deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**20 min**	**material humano, balon,, silvato**
2.Los deportistas deben realizar pase corto por parejas de un lado a otro de la cancha	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JAIR R



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO:TAUSA**			
LUGAR:				RITO/BOQUERON/ TIERRA N		**HORARIO DE PRACTICA:** 2pm a 8 pm			
NIVEL				**INICIACIÒN**	**x**	**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO			X			
			JUSTICIA			X		X	
			COOPERACION					X	
			LEALTAD	X					
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X				X	
			AUTODISCIPLINA			X			
			PARTICIPACIÓN	X					
			PERSEVERANCIA			X		X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					x	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	X					
			ORIENTACION			X		X	
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN			X			
			ADAPTACIÓN					X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X	
			VELOCIDAD	X					
			FLEXIBILIDAD			X			
			RESISTENCIA	X				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					X	
			REMATE						
			ION BORDE INTERNO Y E					X	
			PCION PECHO,MUSLO,CA						
			ROTACION					X	
			JUGADAS PREPARADAS						
			SALIDAS DE JUEGO					X	
			TEMA DE JUEGO DEFENSI						
			EMA DE JUEGO OFENSI						
								X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X				X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X					
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X			
			FESTIVALES RECREATIVOS					X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

JAIR RODRIGUEZ

CERTIFICACION

EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA
HACE CONSTAR:

Que **JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.663.829 de UBATE presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 09 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

JHON WILMER RODRIGUEZ FORERO
Coordinador de Deportes
Tel. 3123514334