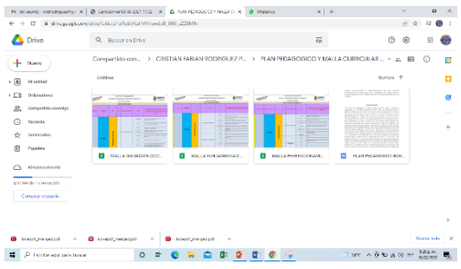
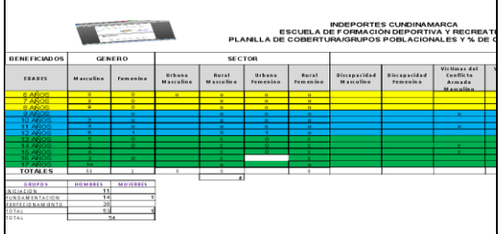
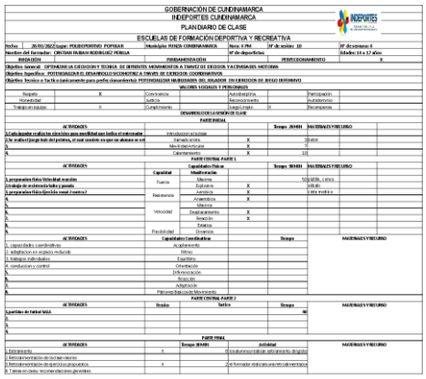
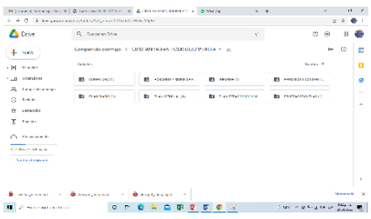
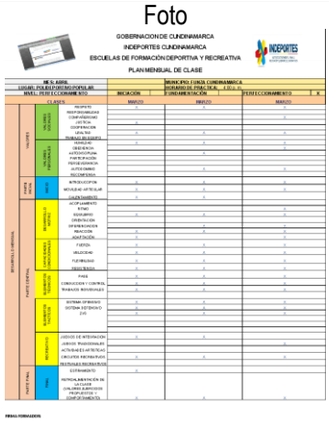
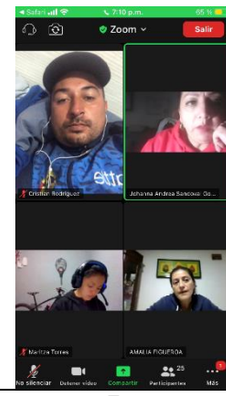
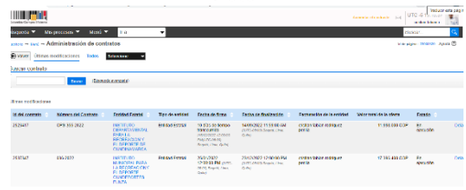
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE MARZO - CTO 355 -2022			
Nombre del contratista	**.CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA**		
Número de identificación	**1073508673**	**Tipo de documento**	**CEDULA DE CIUDADANIA**
Período informado	**MARZO**	**N° de Registro Presupuestal**	**RES-2022000558- 31/01/2022**
Objeto del Contrato:			

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	Foto 
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.	Foto 
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.	Fo to 
3. 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.	Foto  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREAT PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE C BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR EDADES / Masculino / Femenino / Urbano Masculino / Rural Masculino / Urbano Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Víctimas del Conflicto Armado Masculino 5 AÑOS 6 AÑOS 7 AÑOS 8 AÑOS 9 AÑOS 10 AÑOS 11 AÑOS 12 AÑOS 13 AÑOS 14 AÑOS 15 AÑOS 16 AÑOS 17 AÑOS TOTALES GRUPOS / HOMBRES / MUJERES INICIACION 11 FUNDAMENTACION 16 PERFECCIONAMIENTO 28 TOTAL 45 TOTAL 56

4. 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..	Foto 
5. 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.	Foto 
6. 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.	Foto 
7. 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.	Foto 
8. 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.	Foto Presentare las respectivas evaluaciones de acuerdo al respectivo cronograma en el mes de abril iniciación: 18 abril, fundamentación: 20 abril, perfeccionamiento: 22 abril, plasmare los resultados en los formatos suministrados por indeportes Cundinamarca
9. 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	Foto 
10. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoyare las actividades correspondientes cuando se disponga

11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Foto 
12. 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.	Foto Entregare el formato solicitado por el área de archivo cuando se requiera
13. 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.	Foto 
14. 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.	Entregare el informe final al supervisor del contrato con sus respectivos estudios, documentos y demás productos al finalizar el contrato
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.	Foto Entregare el informe final al supervisor del contrato con sus respectivos estudios, documentos y demás productos al finalizar el contrato

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

PLAN PEDAGOGICO

FUTBOL SALA – FUNZA CUNDINAMARCA

DISEÑO METODOLÒGICO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA ESCUELA DEPORTIVA DE FÚTBOL SALA EN EL MUNICIPIO DE FUNZA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS EN EDADES DE 6 A 17 AÑOS

INTRODUCCIÓN

Con esta Plan pedagógico se desea verificar que tan viable es diseñar e implementar una Escuela Deportiva de Fútbol Sala, para observar como la población infantil utiliza su tiempo libre y recreo- deportivo que posee el municipio, además de cómo el futbol de sala puede ser una buena herramienta para el aprovechamiento del tiempo libre. El presente Proyecto, se referirá a buscar deportistas integrales, con el fin de aumentar sus posibilidades de integrarse al proceso de engrandecimiento del deporte de nuestro Departamento y poder representarnos a nivel local, departamental, nacional e internacional, las personas que consulten este documento encontraran los problemas que aborda y afecta a la población más vulnerable como la población infantil, ya que en estas edades los niños absorben por medio de la observación hábitos de los cuales están rodeados y sin un buen orientador pueden aprender costumbres que dificultaran su desarrollo cognitivo, físico y moral, que en donde no se corrijan a tiempo puede ser demasiado tarde. Por medio de esta investigación también se quiere dar a conocer el uso que se le da a los espacios recreo-deportivos en el municipio, ya que con la observación podemos darnos cuenta de que la problemática no es en un solo barrio. Cuya importancia recae en el aprovechamiento del tiempo libre que tiene la población infantil y que posibles alternativas les dan los padres de familia para afrontar el hecho de que no están siempre a su lado para ayudarlos a tomar buenas decisiones. En la primera parte se encontrará la descripción del problema, que motivo a realizar este proyecto que, aunque este planteado como una propuesta pedagógica, no deja de tener un trasfondo investigativo, ya que detrás de este hay todo un proceso de manejo teórico, de indagación y de análisis que busca responder a unos objetivos planteados para el desarrollo de esta investigación. En la segunda parte se desarrollará un marco teórico el cual permitirá dar un eje temático que conformara la estructura conceptual del plan, infantil y así analizaremos si los niños de la comunidad aprovechan adecuadamente estos espacios y la opción de tener una Escuela de formación. Todo esto es más que una evidencia para observar en qué aprovechaban el tiempo libre la población infantil, y qué hacían sus padres para tratar de alejarlos de los problemas que traen las calles, Por motivos como estos es necesario que alienten propuestas para el desarrollo de una buena formación En estos casos tenemos a la Educación física como herramienta privilegiada para estimular a la población infantil para que se desarrollen actividades que promuevan una formación tanto en el sentido fisco como en lo mental, así mismo irán teniendo un proceso para trabajar en cooperación con la comunidad e incrementar la responsabilidad que se debe tener por ser parte de un grupo. Así pues, tomamos el deporte como una posible solución a estos problemas ya que desarrolla beneficios para la salud, la motricidad y lo psicológico, donde hay que tomar todas las medidas de adaptación posible para facilitarles la actividad deportiva.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar e Implementar una Escuela Deportiva de fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades de 6 a 14 años del municipio, así mismo desarrollar un programa pedagógico y técnico a través del Proyecto Escuelas de Formación Deportiva en Fútbol Sala, que propenda por el mejoramiento de la calidad de vida y el reconocimiento de un lenguaje único en esta disciplina.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Permitir a la población infantil del municipio, una adecuada utilización del tiempo disponible a través de la implementación del Proyecto Escuelas de Formación Deportiva en Fútbol Sala.

- Contribuir con la formación integral de los participantes mediante la implementación de acciones de tipo preventivo y asistencial en los aspectos biopsicosociales.

- Desarrollar un trabajo interdisciplinario en las órdenes del fomento educativo, progreso técnico, físico y psicosocial del deportista.

- Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los participantes tanto directos como indirectos.

- Indagar el uso que le da dicha población infantil a su tiempo libre. Desarrollar un proceso deportivo a través de sesiones de entrenamiento para aprovechamiento del tiempo libre. Elaborar sesiones de entrenamiento que permitan enriquecer y argumentar la práctica del fútbol Sala para una escuela deportiva en el municipio.

JUSTIFICACIÓN

La implementación del Proyecto se fundamenta en una concepción metodológica que posibilita el desarrollo y logro de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, mira al niño y la niña en su integridad, interacción social, autonomía, se preocupa por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva. El desarrollo de la clase parte de las experiencias vividas por el niño o la niña y como formas más concretas de trabajo recurre al trabajo colectivo donde la democracia sea la característica notoria, estimulando la espontaneidad, participación y la creatividad.

Los jugadores van cumpliendo sistemáticamente las diversas etapas de aprendizaje a través del programa que se establece. Por ello no habrá exigencias desmedidas y se respetarán los pasos formales de la pedagogía.

Hay que exigir el desarrollo de la personalidad en el deporte y combatir la falta de enseñanza deportiva que no aprovecha las posibilidades de este para educar y formar, porque el profesor no está suficientemente consciente de su responsabilidad pedagógica o porque no tiene una formación adecuada.

El sistema de matrículas y en general la escogencia de quienes harán parte de esta escuela, estará a cargo del ente deportivo o quien haga sus veces estableciéndose de antemano el control total de la población objeto del municipio.

Los parámetros como escenarios, lugares, horarios y sesiones de trabajo serán establecidos por el municipio y concertados con el director del programa formativo en aras de establecer una buena alianza.

Reglamentación

Las reglas del fútbol sala han sufrido una larga evolución a lo largo de toda su historia. Aún hoy se siguen introduciendo más y más variantes, matizaciones e innovaciones en busca de mejores resultados y un mejor espectáculo. A continuación, mostraremos las reglas del futbol de salón según FIFA.

Reglamento del fútbol sala

Regla # 1: Superficie de juego

Regla # 2: El balón

Regla # 3: Número de jugadores

Regla # 4: Equipamiento de los participantes

Regla # 5: El arbitro

Regla # 6: El segundo arbitro

Regla # 7: El cronometrador y el tercer arbitro

Regla # 8: La duración del partido

Regla # 9: El inicio y la reanudación del juego

Regla # 10: El balón en juego o fuera de juego

Regla # 11: El gol marcado

Regla # 12: Faltas e incorrecciones

Regla # 13: Tiros libres

Regla # 14: Faltas acumulativas

Regla # 15: El tiro penal

Regla # 16: El saque de banda

Regla # 17: El saque de meta

Regla # 18: El saque de esquin

Fundamentación

• El Pase: Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

• El Toque: Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.

• El Regate: Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón el regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

• El Saque: Hay diferentes tipos de saque en función de la situación del juego en la que se lleva a cabo: Saque Inicial: Se realiza al comenzar el partido, el segundo periodo, y si se da el caso, en el inicio de la prórroga. En su recorrido inicial, el balón debe ir hacia adelante, y pasar en el primer lugar al campo contrario antes de tocarlo el compañero. Saqué de Banda: Desde el punto por donde ha salido el balón del campo, con él pie. Saque de Portería: Al salir el balón fuera por la línea de fondo, se pone en juego desde el área pequeña, por el mismo lado por donde ha salido el balón. El saque de puerta lo puede hacer cualquier jugador incluso el portero, pero en todos los casos el balón debe estar parado. Saque de Esquina o Córner: Cuando el balón sale por el fondo pero impulsado por un defensor o el portero, se saca con el pie desde la esquina más próxima a su salida.

• La Conducción: Mediante la conducción se progresa con el balón en los pies de un lado a otro de terreno del juego. Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin mermar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, chutar, o driblar.

• Los Chuts o tiros al arco: Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar de diferentes formas: Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer vaselinas. Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta. Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie. Tacón: Se usa para sorprender al portero se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

• La Recepción: Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico. La recepción en semiárida, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota. El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

• Las Fintas: Sirven para engañar a los adversarios ya sea de chut, pase o de conducción, lo suelen utilizar los defensas. Tácticas Las Tácticas son la ejecución de una o varias acciones técnicas individuales o colectivas para responder a una situación problemática que se presenta

durante el juego, y se pueden clasificar de acuerdo a la intencionalidad del equipo en ofensiva (intención de anotar gol) y defensiva (impedir la anotación de gol)

- Defender en una Zona Total. Cada jugador marca al rival que pase por su sector, tanto sea en su terreno como en el del contrario.

- Defender en Zona Parcial En este sistema el equipo marca en el terreno rival cuando este tiene la pelota en su feudo y cuando se pasa a su propio la marcación pasaría a ser hombre a hombre.



CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

C.C 1073508673

PROFESOR ESCUELA DE FORMACION FUTBOL SALA - FUNZA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA Que Progresa!

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZA LA TAREA PARA DAR MEJORA A LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS
						RITMO	OPTIMA PARTICIPACION DEL DEPORTISTA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS.
						EQUILIBRIO	ASIMILA Y VIVENCIA LA ORIENTACIÓN CORODINATIVA CON EL TRABAJO DE SUS EXTREMIDADES
						ORIENTACION	DESARROLLA LA ORIENTACION DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS
						DIFERENCIACION	EJECUCIÓN DE LOS PRINCIPIOS TECNICOS DEL FUTBOL SALA DANDO EJEMPLOS CLAROS PARA LA ADAPTABILIDAD DE ESTOS GESTOS TECNICOS
						REACCIÓN	TIEMPO DE REACCION Y VELOCIDAD EXPLISIVA
						ADAPTACIÓN	INICIA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS Y AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO SE REALIZA UN RETROALIMENTACIÓN DE LO APRENDIDO EN CLASE
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO, MIENBROS INFERIORES Y SUPERIORES.
						CORRER	TECNICA DE CARRERA Y BRACEO
						SALTAR	ESTABILIDAD CORPORAL, MULTISALTOS
						ATRAPAR	AGARRES Y LAZAMIENTOSA DIFERENTES DISTANCIAS
						RODAR	RECONOCIMIENTO TEMPORO ESPACIAL DEL MOVIMIENTO CON ARRASTRE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
				2	RESISTENCIA	CIRCUITOS	ADAPTACION A LA INICIACION Y ACTIVIDAD DEPORTIVA
				3	VELOCIDAD	SALTOS	PLIOMETRIA A DIFERENTES DISTANCIAS CON AROS
						REACCION	EJECUCION DE LA TECNICA DE CARRERA MEDIANTE EL TIEMPO DE REACCION
				4	FLEXIBILIDAD	ELASTICIDAD	AMPLITUD DEL RANGO DEL MOVIMIENTO
						VUELTA A LA CALMA	MOVILIDAD ARTICULAR DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR
		TECNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMNETACION TECNICA	CON BALON	DOMINIO DE BALON
							SUPERFICIES DE CONTACTO (PIE, EMPEINE, MUSLO, PECHO, CBEZA)
						SIN BALON	ENTRADAS
							INTERCEPTACION
				2	FUNDAMENTACION TACTICA	EL JUEGO	CONOCER EL DESARROLLO DEL JUEGO
						POSICIONAMIENTO	FIGURAS DEL EQUIPO EN CANCHA, MOVILIDAD SIN BALON Y DESPLAZAMIENTOS EN VELOCIDAD
				3	TIPOS DE TECNICA	TECNICA INDIVIDUAL	GESTOS TECNICOS QUE PUEDE APRENDER, DESARROLLAR Y PERFECCIONAR DE FORMA INDIVIDUAL.
						TECNICA COLECTIVA	TRABAJO EN EQUIPO PARA CONSEGUIR EL OBJETIVO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ENSEÑANAZA	
							APOYO AUDIOVISUAL VIDEOS
				2	REGLAMENTACION		
						CONCEPTUALES	CONOCER ALGUNAS NORMAS BASICAS DEL FUTBOL SALA
							FORMAS DE JUGAR AL BALON
							DESCRIPCION DEL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	INSTALACIONES	CUIDAR Y MANTENR ASEADAS LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS ANTES Y DESPUES DE LA PRACTICA
						MATERIAL DE TRBAJO	CUIDAR EL MATERIAL DE TRABJO DANDOLE EL USPO ADECUADO Y PERTINENTE.
						MUNICIPIO	REPRESENTAR Y HONRAR EL BUEN NOMBRE DEL MUNICIPIO EN EL REPRESENTACION COMO DEPORTISTA.
						RESPETO	VALORACION Y RESPETO POR LA TOMA DE DESICIONES DEL ENTRENADOR
						TRABAJO EN EQUIPO	UNION DE GRUPO CON UN OBJETIVO PROPUESTO
						COMPAÑERISMO	PROPCIONAR EL MATERIAL A LOS COMPAÑEROS PARA FACILITAR EL PRACTICA DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIIENE PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	ALIMENTACION SALUDABLE E HIDRATACION
						PRESENTACION PERSONAL	ROPA APROPIADA Y LIMPIA PARA LA PRACTICA DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
						EJERCICIO FISICO	HABITOS DEPORTIVOS
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTENER UNA DISPOSCION POSITIVA Y ACTIVA DURANTE LA PRACTIVA DEPORTIVA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	DAR EL MAXIMO ESFUERZO
						DEDICACION	PACIENCIA Y ESFUERZO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	CUMPLIR OBJETIVOS Y TAREAS MOTRICES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	INTEGRACION CON SUS COMPAÑEROS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RELEVOS EN CONDUCCIÓN	Se colocan 6 conos en fila, con una distancia de 40 cm, tienen que intentar sortear los conos (ida y vuelta), en el menor tiempo posible, sin saltarse ninguno y sin tocarlos.
				2	JUEGOS TRADICIONALES		
						YERMIS	SE DIVIDE EL GRUPO EN DOS EQUIPOS EL OBJETIVO ES DERRUMBAR LOS CONOS SIN DEJARSE ONCHAR POR EL OTRO EQUIPO.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
						PINTURA	IMPRESIONES CON DIBUJOS
						BAILE	INTEGRACION DE LAS SILLAS Y BAILANDO ALREDEDOR
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		
						FESTIVAL DEL JUEGO	ESTACIONES DONDE HABRAN DIFERENTES ESTACIONES CON PRUEBAS Y PUNTAJES

"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	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECÍFICAS BÁSICAS DEL FÚTBOL SALA, COMO JUGADOR DE CAMPO, COMO PORTERO
						RITMO	DINAMICA, ENTRE EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL SALA, SALIDAS, REGATES Y PIVOTES SIN BALON CON CAMBIOS DE VELOCIDAD.
						EQUILIBRIO	POTENCIALIZACION DEL TREN INFERIOR, AGILIDAD Y COORDINACION
						ORIENTACION	DESARROLLAR LAS ACCIONES TÉCNICAS, TÁCTICAS Y ESTRATÉGICAS DE FORMA QUE INTERVENGAN LAS CAPACIDADES DE PERCEPCIÓN Y DECISIÓN.
						DIFERENCIACION	MOVIMIENTOS CON Y SIN BALON QUE FACILITEN LOS AUTOMATISMOS DEL GRUPO.
						REACCIÓN	CONDUCCION DE BALON EN VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILBATO CON VARIANTES EN LA EJECUCION DEL DOMINIO-
						ADAPTACIÓN	COORDINACIÓN OJO-PIE DIRIGIDOS A LOS/LAS DIFERENTES TIPOS Y FORMAS DE CONDUCCIÓN DE BALÓN
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	PATRON BASICO DE RECUPERACION AL FINALIZAR UNA CARGA INTENSA DE CARDIO.
						CORRER	TECNICA Y EVOLUCION DE LA TECNICA DE CARRERA A PARTIR DE LA COORDINCAION Y LA AMPLITUD DE LA ZANCADA
						SALTAR	PLIOMETRIA Y POTENCIA DE PIERNA EN LA EJECICION DE SALTOS A DOS Y A UN PIE.
						ATRAPAR	AGARRES Y LANZAMIENTOS CON PELOTAS Y BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS
						RODAR	CIRCUITO FISICO CON GIROS Y RODAMIENTOS QUE INCLUYAN ARRASTRES.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUNCIONAL	EJERCICIOS DE FUERZA GENERAL, INDIVIDUALES Y POR PAREJAS, COMO SALTOS CON O SIN AYUDA DE UN COMPAÑERO/A, LANZAMIENTOS CON BALÓN MEDICINAL, COMBINACIONES DE LAS ANTERIORES Y ADAPTADOS A LA EDAD DE LOS MISMOS.
							DESARROLLAR LA FUERZA GENERAL CON UN AUMENTO PROGRESIVO DEL VOLUMEN DE LOS EJERCICIOS DE FUERZA RÁPIDA (MULTISALTOS, MULTILANZAMIENTOS) E INICIAR EL TRABAJO DE FUERZA RESISTENCIA A BASE DE CIRCUITOS.
				2	RESISTENCIA	AEROBICO	DESARROLLAR EL TRABAJO DE RESISTENCIA AERÓBICA A PARTIR DE LA CARRERA CONTINUA HASTA UN MÁXIMO DE CINCO MINUTOS CON BALÓN Y SIN BALÓN.
				3	VELOCIDAD	TRABAJO INTERMITENTE	DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y GESTUAL CON Y SIN BALÓN.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	MEJORAR EL GRADO DE FLEXIBILIDAD A BASE DE APLICAR LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO ESTÁTICOS Y DINÁMICOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS TECNICOS	PASE, CUNDUCCION Y REGATE	PARTICIPACION ACTIVA DE CADA DEPORTISTA. PRESICION Y EFECTIVIDAD DE LOS PASES. TRABAJO EN EQUIPO. EQUIPO QUE MÁS PUNTOS HAYA OBTENIDO.
							TRABAJO TECNICO A PARTIR DE RECORRIDOS Y CIRCUITOS
							PARTICIPACION ACTIVA DE CADA DEPORTISTA. EFECTIVIDAD EN LA CONDUCCION CON TOQUE CONTINUO DEL BALON. TRABAJO EN EQUIPO. EQUIPO QUE MENOS TARDE EN RECUPERAR LOS BALONES.
					TACTICA	ATAQUE Y DEFENSA	JUEGO EN EQUIPO, TANTO EN ATAQUE COMO EN DEFENSA
							DESARROLLAR LA DEFENSA INDIVIDUAL EN DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO
				4			DESARROLLAR EL JUEGO DE EQUIPO, EN ATAQUE, EN DEFENSA, CON Y SIN OPOSICIÓN, CON Y SIN SUPERIORIDAD NUMÉRICA.
							DESCRIPCIÓN DE ALGUNOS FUNDAMENTOS DEL ATAQUE Y DE LA DEFENSA.
							CONOCER DIVERSAS ACCIONES COLECTIVAS EN DEFENSA, EN ATAQUE Y ALGUNOS SISTEMAS BÁSICOS DE JUEGO, EN DEFENSA Y EN ATAQUE.
				5	ESPECIFICIDAD	TACTICA FIJA	APLICAR LOS RECORRIDOS Y CIRCUITOS CON ELEMENTOS TÉCNICOS COMO FORMA DE TRABAJO HABITUAL PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y CIERTAS ACCIONES COLECTIVAS: PASAR Y RECIBIR (PARED), APOYO Y ROTURA, DESDOBLAMIENTOS
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO	CONOCER LA IMPORTANCIA Y EL DESARROLLO DEL CALENTAMIENTO Y DEL ENFRIAMIENTO DENTRO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BASICAS	APLICAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE EL REGLAMENTO DE FÚTBOL SALA Y CONOCER LAS NOVEDADES Y/O POSIBLES MODIFICACIONES.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REQUISITO	CUIDADO Y BUEN USO DEL MATERIAL DE TRABAJO CUIDADO DE LAS INSTALACIONES Y ESCENACIOS DEPORTIVOS RESPETAR EL BUEN NOMBRE DEL MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETO CON LOS COMPAÑEROS Y EL PROFESOR
						COOPERACION	VALORAR POSITIVAMENTE LA RELACIÓN Y COOPERACIÓN CON LOS OTROS MIEMBROS DEL GRUPO COMO FINALIDAD DEL PROPIO JUEGO POR ENCIMA DEL RESULTADO.
						TOLERANCIA	TOLERAR DE FORMA RACIONAL ACCIONES POCO APROPIADAS DE LOS ADVERSARIOS/AS, COMPAÑEROS/AS, PÚBLICO, ÁRBITRO, ENTRENADOR/A, ETC.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIIENE PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	ALIMENTACION SALUDABLE Y ACORDE A LAS CALORIAS QUEMADAS EN EL ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	UNIFORME LIMPIO, MEDIAS LARGAS Y CANILLERAS
						DESCANSO Y SUEÑO	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
						EJERCICIO FISICO	HABITOS DEPORTIVOS
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	LIDERAZGO, ACTITUD Y DESEMPEÑO DE CADA DEPORTISTA DURANTE LA REALIZACION DE LAS DISTINTAS ACTIVIDADES PROPUESTAS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	DINAMIZAR EL AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA DEL DEPORTISTA A TRAVES DE PRACTICAS DEPORTIVAS.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	DURANTE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SE GENERARA UN AMBIENTE DE APOYO ENTRE LOS DEPORTISTAS Y DE EL ENTRENADOR HACIA ELLOS, PARA BRINDAR EN CADA NIÑOS UN OPTIMO DESARROLLO DE SU CONFIANZA, AUTOESTIMA DURANTE LAS SESIONES DE ENTENAMIENTO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPORTAMIENTO Y RELACION ENTRE DEPORTISTAS Y EL ENTRENADOR DENTRO Y FUERA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
{		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TIEMPO DE REACCION	EJERCICIOS DE VELOCIDADA REACCION GESTUAL, POR EJEMPLO: LOS JUGADORES/ AS SENTADOS/AS EN EL SUELO, DETRÁS DE UNA LINEA, LAS MANOS EN EL SUELO Y LOS PIES ENCIMA DE LA LINEA, ESPERAN LÑA SEÑAL (AUDITIVA, TACTIL O VISUAL) A LA MISMA ELWEVACION DE LOS BRAZOS Y PALMADA, SE LEVANTA Y CORRE 3 MTS , SE SIENTA DENTRO DE UN CIRCULO, SE LEVANTA Y CORRE OTROS 3 METROS DONDE TIENE UN BOLON PARADO PARA EFECTUAR UN DISPAERO A UN CONO SITUADO A 5 MTS CON LA INTENCION DE DERRIBARLO .
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL GATO Y EL RATON	JUEGO DE INTEGRACION DONDE EL GRUPO ARMA UN CIRCULO ESCOGIENDO UN EL GATO Y EL RATOS QUE SALDRAN EN VELOCIDAD, EL OBJETIVO DEL JUEGO ES QUE EL RATON O SE DEJE COGER DEL GATO.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERCAMBIO DE ESCUELAS FORMATIVAS	UNION DE LAS DIFERENTES ESCUELAS FORMATIVAS DEL MUNICIPIO DONDE SE VINCULEN LA MUSICA, PINTURA, BAILE Y DANZA.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACION Y COOPERACION	CAMINATAS ECOLOGICAS Y ACTIVIDADES DE SOCIALIZACION, TENEINDO COMO OBJETIVO LA PARTICIPACION E INTEGRACION DEL GRUPO.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CARRERA DE OBSERVACION	INTEGRACION DE PADRES Y NIÑOS TENIENDO COMO OBJETIVO SEGUIR LAS PISTAS QUE SE SOCILIZARAN A LOS GRUPOS ANTES DE INICAR LA CARRERA

FECHA DE ENTREGA	25 DE FEBRERO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA
MUNICIPIO	FUNZA - CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECÍFICAS BÁSICAS DEL FÚTBOL SALA, COMO JUGADOR DE CAMPO, COMO PORTERO
						RITMO	DINAMICA, ENTRE EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL SALA, SALIDAS, REGATES Y PIVOTES SIN BALON CON CAMBIOS DE VELOCIDAD.
						EQUILIBRIO	POTENCIALIZACION DEL TREN INFERIOR, AGILIDAD Y COORDINACION
						ORIENTACION	DESARROLLAR LAS ACCIONES TÉCNICAS, TÁCTICAS Y ESTRATÉGICAS DE FORMA QUE INTERVENGAN LAS CAPACIDADES DE PERCEPCIÓN Y DECISIÓN.
						DIFERENCIACION	MOVIMIENTOS CON Y SIN BALON QUE FACILITEN LOS AUTOMATISMOS DEL GRUPO.
						REACCIÓN	CONDUCCION DE BALON EN VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILBATO CON VARIANTES EN LA EJECUCION DEL DOMINIO-
						ADAPTACIÓN	COORDINACIÓN OJO-PIE DIRIGIDOS A LOS/LAS DIFERENTES TIPOS Y FORMAS DE CONDUCCIÓN DE BALÓN
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	PATRON BASICO DE RECUPERACION AL FINALIZAR UNA CARGA INTENSA DE CARDIO.
						CORRER	TECNICA Y EVOLUCION DE LA TECNICA DE CARRERA A PARTIR DE LA COORDINCAION Y LA AMPLITUD DE LA ZANCADA
						SALTAR	PLIOMETRIA Y POTENCIA DE PIERNA EN LA EJECICION DE SALTOS A DOS Y A UN PIE.
						ATRAPAR	AGARRES Y LANZAMIENTOS CON PELOTAS Y BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS
						RODAR	CIRCUITO FISICO CON GIROS Y RODAMIENTOS QUE INCLUYAN ARRASTRES.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PLIOMETRIA	MANTENER UN NIVEL DE FUERZA GENERAL
						MULTISALTOS	FUERZA EXPLOSIVA Y FUERZA RESISTENCIA,
						FUNCIONAL	SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO COMO: CIRCUITOS DE FUERZA RESISTENCIA
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	MANTENER EL NIVEL DE RESISTENCIA AERÓBICA EN BASE A TODOS LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO: CONTINUOS, VARIABLES Y MIXTOS, TANTO CON BALÓN COMO SIN BALÓN.
						AEROBICA	MANTENER EL NIVEL DE RESISTENCIA AERÓBICA EN BASE A TODOS LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO: CONTINUOS, VARIABLES Y MIXTOS, TANTO CON BALÓN COMO SIN BALÓN.
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVA Y DINAMICA	MANTENER EL NIVEL DE VELOCIDAD REACCIÓN Y GESTUAL, MEJORANDO LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, CON Y SIN BALÓN, UTILIZANDO EJERCICIOS DE COMPLEJIDAD CRECIENTE Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO COMO ARRASTRES, CUESTAS, BAJADAS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	MANTENER EL GRADO DE FLEXIBILIDAD EN BASE A LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO, ESTÁTICOS Y ESTÁTICOS ASISTIDOS.
				1	FUNDAMENTOS TECNICOS	CIRCUITOS TECNICOS	UTILIZAR LOS RECORRIDOS Y LOS CIRCUITOS CON ELEMENTOS TÉCNICOS, COMO FORMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y LA TÉCNICA CON BALÓN.
							EJECUCIÓN DE RECORRIDOS, CIRCUITOS Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE COMPLEJIDAD CRECIENTE DIRIGIDOS A LA MEJORA O AL MANTENIMIENTO DE LAS CAPACIDADES ESPECÍFICAS DE FÚTBOL SALA: TÉCNICAS, TÁCTICAS, ESTRATÉGICAS, FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS, COMO JUGADOR DE CAMPO, COMO PORTERO, COMO CON Y SIN BALÓN Y DE FORMA INDIVIDUAL O COLECTIVA.
						PASE	JUGADORES POR PAREJAS UNO DELANTE DEL OTRO A UNOS METROS DE DISTANCIA Y REALIZAN PASES TAL COMO EL ENTRENADOR EXPLIQUE
							UN JUGADOR REALIZA EL PASE POR DEBAJO DE LA VALLA Y EL OTRO LE DEVUELVE LA PELOTA POR ENCIMA DE LA VALLA. TAMBIÉN SE REALIZA CON EL PASE POR LOS LADOS DE LA VALLA, CADA JUGADOR POR UN COSTADO.
							LOS JUGADORES PUESTOS POR PAREJAS SE DESPLAZAN POR EL TERRENO DE JUEGO REALIZANDO PAREDES AL PRIMER TOQUE O TAMBIÉN CONTROLANDO LA PELOTA.
							LOS JUGADORES SE COLOCAN POR PAREJAS CON UN BALÓN EN DOS CONOS TAL COMO MUESTRA EL GRÁFICO, DEJANDO UN TERCER CONO LIBRE.
						CONTROL	LOS JUGADORES INDIVIDUALMENTE CON UN BALÓN, LO LANZAN HACIA ATRÁS Y RÁPIDAMENTE SE GIRAN Y VAN A BUSCARLO PARA CONTROLARLO Y REPETIR EL EJERCICIO
						REGATE	LOS JUGADORES SE SITÚAN POR PAREJAS, EL JUGADOR A TIENE EL BALÓN Y SU COMPAÑERO B SE SITÚA A 5 METROS DE A. CON EL INICIO DEL EJERCICIO, EL JUGADOR A SALE EN DIRECCIÓN A B QUIEN VIENE A SU ENCUENTRO Y REALIZA EL REGATE QUE HAYAMOS PROPUESTO, CUANDO HAYA SUPERADO A SU COMPAÑERO, GIRA Y LE ENVÍA UN PASE A B Y CAMBIAN SUS FUNCIONES
						CONDUCCION	UN JUGADOR CONDUCE POR EL TERRENO DE JUEGO Y SU COMPAÑERO INTENTA ARREBATARLE LA PELOTA SI LO CONSIGUE CAMBIAN DE POSICIÓN.
							LOS JUGADORES CONDUCEN LA PELOTA PASANDO ENTRE LOS CONOS INTENTANDO DIBUJAR UN OCHO EN LA TRAYECTORIA.
						REMATE	SE TRATA DE REALIZAR UN PEQUEÑO GOLPEO Y QUE EL BALÓN AVANCE 5 O 6 METROS, LO RECOGEMOS Y SEGUIMOS PRACTICANDO.
							GOLPEOS, CON LA PIERNA QUE REALIZA EL GOLPEO (PIERNA ACTIVA) Y LA PIERNA QUE SIRVE DE APOYO (PIERNA PASIVA) Y DEPENDIENDO DEL TIPO DE GOLPEO TENDRÁN UNA U OTRA SITUACIÓN.
				2	TACTICA FIJA	SITUACIONES REALES	APLICACIÓN Y EJECUCIÓN DE EJERCICIOS SIMULADOS PARA MEJORAR DIVERSAS SITUACIONES Y ACCIONES COLECTIVAS.
							APLICACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACCIONES Y SITUACIONES DE JUEGO REAL, TANTO TÁCTICAS COMO ESTRATÉGICAS DONDE INTERVENGAN LAS CAPACIDADES DE PERCEPCIÓN Y DECISIÓN.
						ESTRATEGIA	PRÁCTICA DE CONCEPTOS ESTRATÉGICOS Y TÁCTICOS APRENDIDOS EN ETAPAS ANTERIORES PARA TRANSFERIRLOS CORRECTAMENTE A SITUACIONES REALES DE JUEGO.
							EJECUCIÓN Y DOMINIO CORRECTO DE LOS SISTEMAS 4-0 Y DE LOS SISTEMAS ALTERNATIVOS 4-0/3-1, CON JUGADAS PLANIFICADAS, UTILIZANDO LAS ROTACIONES COMO HERRAMIENTA EN LA TOMA DE DECISIONES DEL JUGADOR
		TACTICO		1	FUNDAMNETOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO	UTILIZAR DIVERSOS EJERCICIOS PARA FIJAR Y MEJORAR LAS ACCIONES COLECTIVAS COMO: DEFENSA EN LÍNEA DE PASE, JUEGO ENTRE LÍNEAS, PRESIÓN AL BALÓN, CONSERVACIÓN, SAQUE DE BANDA, DE ESQUINA, DE CENTRO, SALIDAS DE PRESIÓN.
							DOMINAR Y PRACTICAR CORRECTAMENTE EL SISTEMA 4-0 Y EL SISTEMA ALTERNATIVO 4-0/3-1 CON JUGADAS PLANIFICADAS PARA SU APERTURA.
						TACTICA COLECTIVA	DOMINAR DIFERENTES SISTEMAS DE JUEGO.
						SISTEMAS DE JUEGO	TRANSFERIR CONCEPTOS ESTRATÉGICOS Y TÁCTICOS CONOCIDOS EN ETAPAS ANTERIORES A SITUACIONES REALES DE JUEGO DE FORMA CORRECTA.
						ESTRATEGIA	UTILIZAR LAS ROTACIONES COMO MEDIO DE TOMA DE DECISIONES DEL JUGADOR.
						TACTICA COLECTIVA	UTILIZACIÓN DE LAS ROTACIONES EN ATAQUE 3-1 Y 4-0 ALTERNATIVAMENTE POR EQUIPO SIN UNA OPOSICIÓN FÉRREA. DURACIÓN 10' MINUTOS A BAJA INTENSIDAD.
				2	PRINCIPIO DEFENSIVO	REPLIGUE	SON LOS MOVIMIENTOS HACIA LA META PROPIA DE LOS JUGADORES DE UN EQUIPO QUE HAN PERDIDO EL BALÓN Y VUELVEN A DEFENDER
						TEMPORIZACIONES	AQUELLAS ACCIONES QUE, CON ENGAÑO, SE REALIZAN CON EL OBJETIVO DE GANAR TIEMPO PARA COLOCAR LA DEFENSA SOBRE LAS EVOLUCIONES DEL CONTRARIO
						VIGILANCIAS	ACCIONES QUE REALIZAN LOS DEFENSORES SOBRE LOS ADVERSARIOS QUE APARENTEMENTE NO INTERVIENEN EN EL JUEGO DE UNA FORMA INMEDIATA
						COBERTURAS	ACCIÓN QUE REALIZA UN JUGADOR DEFENSOR SOBRE UN COMPAÑERO QUE PUEDE SER DESBORDADO POR EL CONTRARIO QUE ES POSEEDOR DEL BALÓN
						PERMUTAS	ACCIÓN QUE REALIZA UN JUGADOR DEFENSOR SOBRE UN COMPAÑERO QUE PUEDE SER DESBORDADO POR EL CONTRARIO QUE ES POSEEDOR DEL BALÓN
				3	PRINCIPIO OFENSIVO	CONSERVACION DEL BALON	ACCIONES QUE TIENEN COMO FIN MANTENER EL BALÓN EN NUESTRO PODER EL TIEMPO NECESARIO PARA ALCANZAR NUESTRO OBJETIVO.
						RITMO DE JUEGO	ACCIONES CONTINUADAS QUE SE DESARROLLAN EN EL TRASCURSO DEL JUEGO CON UNA DETERMINADA VELOCIDAD E INTENSIDAD
						CAMBIOS DE ORIENTACION	SON AQUELLOS CAMBIOS DE TRAYECTORIA QUE SUFRE EL BALÓN EN SU RODAR POR LA CANCHA Y QUE MODIFICAN SUSTANCIALMENTE LA DIRECCIÓN DEL JUEGO.
						PROGRESION EN EL JUEGO	SON LAS ACCIONES DE UN EQUIPO LLEVANDO O ENVIANDO EL BALÓN EN SENTIDO PERPENDICULAR A LA PORTERÍA CONTRARIA.
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREACION	AÑO, PAIS. FECHAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA
MUNICIPIO: FUNZA -CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO
4:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO
NOMBRE MONITOR			CRISTIAN FABIAN RODRGUEZ PERILLA			

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

COLOCAR TEMAS DE TRABAJO DE LA MALLA COMPONENTE

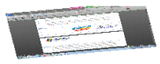
I

CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZA LA TAREA PARA DAR MEJORA A LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS
	RITMO	OPTIMA PARTICIPACION DEL DEPORTISTA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS.
	EQUILIBRIO	ASIMILA Y VIVENCIA LA ORIENTACIÓN CORODINATIVA CON EL TRABAJO DE SUS EXTREMIDADES
	ORIENTACION	DESARROLLA LA ORIENTACION DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS
	DIFERENCIACION	EJECUCIÓN DE LOS PRINCIPIOS TECNICOS DEL FUTBOL SALA DANDO EJEMPLOS CLAROS PARA LA ADAPTABILIDAD DE ESTOS GESTOS TECNICOS
	REACCIÓN	TIEMPO DE REACCION Y VELOCIDAD EXPLISIVA
	ADAPTACIÓN	INICIA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS Y AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO SE REALIZA UN RETROALIMENTACIÓN DE LO APRENDIDO EN CLASE

1	**FUERZA**	FUNCIONAL	EJERCICIOS DE FUERZA GENERAL, INDIVIDUALES Y POR PAREJAS, COMO SALTOS CON O SIN AYUDA DE UN COMPAÑERO/A, LANZAMIENTOS CON BALÓN MEDICINAL, COMBINACIONES DE LAS ANTERIORES Y ADAPTADOS A LA EDAD DE LOS MISMOS.
			DESARROLLAR LA FUERZA GENERAL CON UN AUMENTO PROGRESIVO DEL VOLUMEN DE LOS EJERCICIOS DE FUERZA RÁPIDA (MULTISALTOS, MULTILANZAMIENTOS) E INICIAR EL TRABAJO DE FUERZA RESISTENCIA A BASE DE CIRCUITOS.
2	**RESISTENCIA**	AEROBICO	DESARROLLAR EL TRABAJO DE RESISTENCIA AERÓBICA A PARTIR DE LA CARRERA CONTINUA HASTA UN MÁXIMO DE CINCO MINUTOS CON BALÓN Y SIN BALÓN.
3	**VELOCIDAD**	TRABAJO INTERMITENTE	DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y GESTUAL CON Y SIN BALÓN.
4	**FLEXIBILIDAD**	DINAMICA	MEJORAR EL GRADO DE FLEXIBILIDAD A BASE DE APLICAR LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO ESTÁTICOS Y DINÁMICOS.
1	**FUNDAMENTOS TECNICOS**	PASE, CUNDUCCION Y REGATE	PARTICIPACION ACTIVA DE CADA DEPORTISTA. PRESICION Y EFECTIVIDAD DE LOS PASES. TRABAJO EN EQUIPO. EQUIPO QUE MÁS PUNTOS HAYA OBTENIDO.
			TRABAJO TECNICO A PARTIR DE RECORRIDOS Y CIRCUITOS
			PARTICIPACION ACTIVA DE CADA DEPORTISTA. EFECTIVIDAD EN LA CONDUCCION CON TOQUE CONTINUO DEL BALON. TRABAJO EN EQUIPO. EQUIPO QUE MENOS TARDE EN RECUPERAR LOS BALONES.

1	**JUEGOS DE INTEGRACION**	BOLOS	SE HACEN GRUPOS DE 6 JUGADORES CON UNA PELOTA Y 3 BOLOS, DEBEN TIRAR CON EL PIE PARA DERRIBAR LOS BOLOS, CADA JUGADOR SUMA 1 PUNTO POR CONO QUE DERRIBE.
		FUTBOLIN	LOS EQUIPOS SE UBICAN EN FORMA DE FUTBOLIN, LOS DESPLZAMIENTOS SE REALIZAN DE FORMA LATERAL EL OBJETIVO ES ANOTAR EN LA PORTERIA CONTRARIA.
		JUEGO DE VELOCIDAD	AL INICIO DEL PARTIDO SE COLOCAN 5-7-9 PELOTAS EN LA MITAD DEL CAMPO Y LOS JUGADORES SE UBICAN EN SUS RESPECTIVAS LÍNEAS DE FONDO. SUENA EL SILBATO, TODOS CORREN EN BUSCA DE LAS MISMAS. CADA GOL, CADA PELOTA QUE SALE FUERA DE LA LÍNEA DE FONDO SE ABANDONA.
2	**JUEGOS TRADICIONALES**	LA LLEVA	SE TRATA DE QUE AL AZAR UNA PERSONA ES ESCOGIDA COMO "LA LLEVA" , ESTA PERSONA DEBERÁ CORRER Y PERSEGUIR A LOS DEMÁS JUGADORES CON EL MOTIVO DE LOGRAR TOCAR A ALGUIEN,
		LASO	SALTAR CONTINUAMENTE LA CUERDA , LA MAYOR CANTIDAD DE VECES POSIBLES, NUNCA SE DEBE TOCAR LA CUERDA CON LOS PIES O SE PERDERÁ.
		PONCHADOS	UNO DE LOS INTEGRANTES LANZA LA PELOTA HASTA TOCAR CON ELLA A OTRA PERSONA , QUIEN ES TOCADO POR LA PELOTA QUEDA PONCHADO Y SERA EL ENCARGADO DE LANZAR ESTA VEZ E INTENTAR TOCAR A OTRA PERSONA Y ASÍ SUCESIVAMENTE
3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	INTERCAMBIO MULTICULTURAL	UNION DE LAS DIFERENTES ESCUELAS FORMATIVAS DEL MUNICIPIO DONDE SE VINCULEN LA MUSICA, PINTURA, BAILE Y DANZA.
4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	INTEGRACION MULTIDISCINPLINAR	COMBINCAION DE DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN CICUITOS INDIVIDUALES Y GRUPALES, TENIENDO COMO OBJETIVO CUMPLIR CON UNA SERIE DE PRUBES A LO LARGO DEL RECORRIDO.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
7 AÑOS	2	0		0	0	0									2
8 AÑOS	9	0		0	0	0									9
9 AÑOS		0		0	0	0			0						0
10 AÑOS	3	0		0	0	0									3
11 AÑOS	3	0		0	0	0			0						3
12 AÑOS	8	1		0	1	0									9
13 AÑOS	5	0		0	0	0									5
14 AÑOS	2	0		0	0	0			0						2
15 AÑOS	4			0	0	0			0						4
16 AÑOS	3	0		0		0									3
17 AÑOS	14			0		0									14
TOTALES	53	1	0	0		0									54
				0											

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	11	
FUNDAMENTACION	14	1
PERFECIONAMIENTO	28	
TOTAL	53	1
TOTAL	54	



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	juan sebastian julio cardenas	3006363980				1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
2	nicolas steven lopez hernandez	3203232030				1			1		0		1			1		0		1			1		1		0			1		1		12	9	3	75%
3	ronald santiago julio cardenas	3006363980				0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		12	10	2	83%
4	martin rodriguez mora	3173018180				1			1		0		1			0		0		1			1		1		1			0		1		12	8	4	67%
5	domini sarmiento villabon	3224179087				1			1		1		1			1		0		0			0		1		1			0		0		12	7	5	58%
6	thomas zair triana tinjaca	3125678906				0			0		1		1			1		1		1			1		0		0			1		1		12	8	4	67%
7	juan sebastian garcia sotelo	3214568789				1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
8	javier alejandro peña suarez	3112345678				1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1		12	10	2	83%
9	joel david lopez alvarado	3145678909				1			1		1		1			0		0		0			1		1		1			1		1		12	9	3	75%
10	juan diego martinez ramirez	3214542345				1			1		1		0			0		1		1			1		1		1			1		1		12	10	2	83%
11	juan sebastian yepes gutierres	3123455423				1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		12	11	1	92%
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	juan esteban cruz					1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
2	dylan stiven soto					1			1		0		1			1		0		1			1		1		0			1		1		12	9	3	75%
3	kevin alexander pelayo bustos					0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		12	10	2	83%
4	juan diego gomez					1			1		0		1			0		0		1			1		1		1			0		1		12	8	4	67%
5	yohan david pelayo bustos					1			1		1		1			1		0		0			0		1		1			0		0		12	7	5	58%
6	brayan stiven suarez garcia					0			0		1		1			1		1		1			1		0		0			1		1		12	8	4	67%
7	breiner alexander paredes					1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
8	yoimar fabian parra restrepo					1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1		12	10	2	83%
9	kener sameel lizarazo					1			1		1		1			0		0		0			1		1		1			1		1		12	9	3	75%
10	duvan santiago rubiano					1			1		1		0			0		1		1			1		1		1			1		1		12	10	2	83%
11	erwin enrique vargas					1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		12	11	1	92%
12	miguel angel monterrosa					1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
13	johan santiago chaparro ortega					0			0		1		1			1		1		1			1		0		0			1		1		12	8	4	67%
14	jorge andres garcia lopez					1			1		1		0			0		0		1			1		1		1			1		1		12	9	3	75%
15	laura valentina torres bermudez					1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	jerson esneider muñoz acuña					1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
2	david andres lopez lopez					1			1		0		1			1		0		1			1		1		0			1		1		12	9	3	75%
3	jose david suarez martinez					0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		12	10	2	83%
4	yojan alexander corredor duarte					1			1		0		1			0		0		1			1		1		1			0		1		12	8	4	67%
5	joan andres martinez cifuentes					1			1		1		1			1		0		0			0		1		1			0		0		12	7	5	58%
6	yhojan arley mora carrero					0			0		1		1			1		1		1			1		0		0			1		1		12	8	4	67%
7	miguel alexander fernandez					1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
8	kevin david chaparro otega					1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1		12	10	2	83%
9	ivan camilo carrero martinez					1			1		1		1			0		0		0			1		1		1			1		1		12	9	3	75%
10	carlos eduardo patemina fuentes					1			1		1		0			0		1		1			1		1		1			1		1		12	10	2	83%
11	gian franco rubio garcia					1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		12	11	1	92%
12	kevin santiago serrato andrade					1			1		1		0			1		1		1			1		0		1			1		1		12	10	2	83%
13	konrad nicolai matallana diaz					1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		12	11	1	92%
14	cristian arturo ortega bonilla					1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
15	juan sebastian fajardo rincon					1			1		1		0			1		1		1			1		0		0			0		0		12	7	5	58%
16	michael andres pedreros romero					1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		12	11	1	92%
17	samuel elias diaz fernandez					1			0		1		1			0		1		1			1		1		1			0		0		12	8	4	67%
18	juan esteban galindo muñoz					1			0		1		1			1		1		0			0		0		1			1		1		12	8	4	67%
19	daniel felipe domingues garcia					1			1		1		0			0		0		1			1		0		0			1		1		12	7	5	58%
20	ivan camilo pinto muñoz					1			0		0		1			0		1		1			1		0		0			0		1		12	6	6	50%
21	cristian david barajas lopez					1			1		0		1			1		1		1			0		0		1			1		0		12	8	4	67%
22	samuel rios nieto					1			0		1		0			1		1		1			1		0		0			1		0		12	7	5	58%
23	david santiago florez diaz					1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		0		12	10	2	83%
24	juan david beltran leon					1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	11	1	92%
25	sergio andres vargas franco					1			1		1		0			1		0		1			1		1		1			1		1		12	10	2	83%
26	david mateo castro pedraza					1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		12	10	2	83%
27	juan david zuluaga diaz					1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
28	miguel angel soto gomez					1			1		1		0			1		1		1			1		1	0	1			0		1		13	10	3	77%

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO(POPULAR)	Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA	Hora: 2 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				N° de deportistas		Edades: 6 A 9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Realizar ejercicios para el desarrollo de la orientación corporal espacio lateralidad

Objetivo Especifico: Por medio de ejercicios didacticos desarrollar la orientacion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5 min	
2. Planillas	Llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Juego congelados	Calentamiento	X	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. Subir y bajar manos y oies del balon en posiciones de plancha	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva			
3. Desplazamientos laterales en posicion de defenza	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5. Carreras en zigzag por los diferentes conos puestos	Velocidad	Maxima		10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. . Juego de balon mano por todo el campo sin dejar quitarse el balon de los compañeros	Adaptación	x	15	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. pizada con cambios de direccion en cada punto señalado	x		15	Balones y conos
2. trote a diferentes velocidades a lo largo del camo deportivo	x		15	
3. saltos por derecha, izquierda y al frente	x		15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento			Estiramientos estaticos en los diferentes grupos musulares	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Explicacion del trabajo realizado y los resultados vistos durante la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA Cristian Fabian Rodriguez Perilla

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA	Hora: 2 PM	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				N° de deportistas:		Edades: 6 a 9 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Estimular los patrones basicos de movimiento por medio de actividades recreativas
Objetivo Especifico: Desarrollar actividades que involucren caminar, correr, trepar y saltar de forma ludica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5min	
2. Planillas	llamado a lista	X	5min	
3. Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular	X	5min	
4.	Calentamiento	X	5mim	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote progresivo con balon manejando intensidades	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.trabajo especifico tecnica de carrera		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. ejercicios con balon en movimiento aumentando intensidades		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. trabajo de multisaltos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.entrenamiento y diversion en piscina municipal juegos aleatorios y				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10 min	Estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	15 min	Charla sobre el cumplimiento en la escuela	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO [POPULAR]	Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA	Hora: 2 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 6 a 9 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios repetitivos

Objetivo Especifico: Por medio de ejercicios de lanzamiento y movimientos estimular la orientacion

Objetivo Tecnico o Tactico [unicamente para perfeccionamiento]:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MN	MATERIALES Y RECURSO
1.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5min	
2. Planillas	Llamado a lista	X	5min	
3. Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular	X	5min	
4. Juego inita el animal	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			Tiempo 90 MN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego el piso esta caliente a diferentes intensidades	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Correr con y sin balon a los puntos indicados		Desplazamiento	X	10	
7.saltos hacia derecha e izquierda segùn el cambio que oriente el		Reacciòn	X	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			lazos para amarrar
2.Con los pies o manos amarrados a un compañero se desarrollaran	Ritmo	X	15	venda para los ojos
3. Circuito de equilibio por las distintas lines del campo deportivo	Equilibrio	X	20	
4. Juego la gallinita ciega	Orientación	X	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Charla sobre el cumplimiento en la escuela	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

FIRMA FORMADOR CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA	Hora: 2 PM	N ° de sesión: 4	N ° de semana: 2
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 6 a 9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar los patrones basicos de movimiento por medio de ejercicios recreativos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5min	
2. Planillas	llamado a lista	X	5min	
3. Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular	X	5min	
4. Juego imita el animal	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			costales
1. Juego juguemos en el Bosque	Fuerza	Maxima		15	
2. Juego el puente esta quebrado.		Explosiva		15	
3. competencia saltando lazo	Resistencia	Aerobica		15	
4. Carrera de encostalados por relevos		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Sillas plasticas
2. Juego de la silla y musica	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juego corro si uno y corro si dos	Reacción	X	15	
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	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	X	5min	Estiramientos estaticos	
2 Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5min	Charla sobre los valores que se manejan en la escuela	
3 Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

Cristian Fabian Rodriguez Perilla

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/03/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las habilidades basicas por medio de actividade ludicas y deportivas

Objetivo Especifico: Estimular la fuerza, flexibilidad y velocidad en los diferentes segmentos corporales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		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. Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5 min	
2. Planillas	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidd articualar ascendente	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Juego atrapados	Calentamiento	X	5 min	

PARTE CENTRAL: PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Ejercicios de fuerza corporal en tren inferior	Fuerza	Resistencia	X	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. correr por el campo, y cambiar de velocidad a una señal		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. conduccion de balon hacia diferentes direcciones	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
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. explicacion Basica concepto de futbol sala	x		15	
2. Rodar el balón, correr y atraparlo antes de que este alcance una	x		15	
3.				
4. caminar por la cancha siguiendo un camino previamente marca	x		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	Charla sobre los ejercicios desarrollados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA	Hora: 2 PM	N° de sesión: 6	N° de semana:2
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 6 a 9 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar las habilidades perceptivas motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas distintas con combinacion de otro deportes

Objetivo Especifico: Por medio de juegos estimular la coordinacion oculomanual

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			costales
1. Juego juguemos en el Bosque	Fuerza	Maxima		15	
2. Juego el puente esta quebrado.		Explosiva		15	
3. competencia saltando lazo	Resistencia	Aerobica		15	
4. Carrera de encostalados por relevos		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Sillas plasticas
2. Juego de la silla y musica	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juego corro si uno y corro si dos	Reacción	X	15	
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	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Charla sobre los valores que se manejan	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

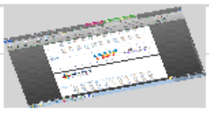
FIRMA FORMADOR:				MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento				
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

Cristian Fabian Rodriguez Perilla

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA	Hora: 2 PM	N° de sesión: 7		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				N° de deportistas:			Edades: 6 a 9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Integrar a los niños por medio de una actividad recreativa

Objetivo Especifico: Compartir con los niños un espacio de esparcimiento y conciencia de la naturaleza por medio de la caminata

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	X	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. Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5min	
2. Planillas	llamado a lista	X	5min	
3. Movilidd articualr ascendente	Movilidad Articular	X	5min	
4. Juego policias y ladrones	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. CORRER CON SANCADAS AMPLIAS	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.	Acoplamiento			de tenis	Pelotas de
2. juego el capitandice : correr , saltar, imitar un animal etc según el c	Ritmo	X	20	colores	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5. saltar,rodar,correr por la cancha segúnindicacion sonora	Diferenciación	X	20		
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Balonmano adaptado	x		20		Pelota
2. trabajo focalisado	x		20		
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	charla sobre los ejercicios desarrollado	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

Cristian Fabian Rodriguez Perilla

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA	Hora: 2 PM	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				N° de deportistas:			Edades: 6 a 9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
objetivo general :							
Objetivo Especifico: Identificar una de las tecnicas base e ir implementandola por medio de ejercicios ludicos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5min	
2. Planillas	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidd articual rascendente	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Juego stop	Calentamiento	X	5 min	

PARTE CENTRAL: PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego de ponchados	Resistencia	Aerobica	X	20 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. tiro sa arco y manejo de balon	Orientación	X	25	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Lanzamientos y atrapadas a diferentes distancias	Patrones Basicos de Movimiento	X	25	

PARTE CENTRAL: PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pelota de tenis entre piernas, cadera, cabeza	x		20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

1. Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	Charla sobre lo deberes	

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA	Hora: 2 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 6 a 9 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar el trabajo en equipo por medio de actividades ludicas

Objetivo Especifico: Realizar juegos y actividades que desarrollen el trabajo en equipo y fomenten la integracion grupal.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5 min	
2. Planillas	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidd articular ascendente	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Juego el espejo	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Juego de carrera de obstaculos	Velocidad	Maxima	X	25	
6. Circuito de movimientos y saltos		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. caminata con balon manejando superficies de contacto	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4. Juego de sonidos y movimientos mas finzalizacion	Orientación	X	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
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	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	harla sobre los ejercicios desarrollado	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO [POPULAR]		Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA		Hora: 2 PM		# sesion 10			N° de semana: 4
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA						N° de deportistas:					Edades: 6 a 9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: COORDINACION GENERAL											
Objetivo Especifico: OPTIMIZAR POR MEDIO DE DISTINTAS ACTIVIDADES MOVIMIENTOS QUE PERMITAN EJECUTAR EJERCICIOS IMPLICADOS EN EL FUTBOL DE SALON											
Objetivo Tecnico o Tactico [unicamente para perfeccionamiento]: Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		Convivencia		Autodisciplina			Participación				
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		x	Autodominio				
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio			Recompensa				
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el		Introduccion a la clase		x		5					
2. En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el objetivo		llamado a lista		x		5					
3.		Movilidad Articular		x		5					
4.		Calentamiento		x		5					
PARTE CENTRAL- PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestaciòn								
1. los alumos realizan recorridos cortaa su mayor velocidad		Fuerza	Maxima			15					
2. los alumnos realizan saltos por encima de unos conos y cuando lleguen			Explosiva			15		conos, platillo			
3. FORMAR GRUPOS DE COMPETENCIA EN DONDE EL ENTRENADOR ESCO		Resistencia	Aerobica								
4.			Anaerobica	x							
5.			Maxima	x							
6.		Velocidad	Desplazamiento								
7.			Reacción								
8.			Estatica								
9.		Flexibilidad	Dinamica								
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. se dividen en dos grupos y se ubican en una fila y se cojen de los		Acoplamiento				15					
2. el alumno situado a un solo pi con los brazos en los lados, a la señal del		Ritmo		x		15					
3. preparacion fisica Coordinación de grupo		Equilibrio		x							
4.		Orientación		x							
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL- PARTE 2											
ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico			Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. se ubican por tios y realizaran la trenza, el ultimo que tenga el balon re		x				15					
2. se ubican por grupos de 5 y jugaran al rombo o tambien llamado el		x				15		balones			
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad				MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento			x	estiramiento por parte de los alumnos							
2. Retroalimentación de la clase valores											
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 11		N° de semana: 4
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				N° de deportistas:			Edades: 6 a 9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: PROPICIAR UN AMBIENTE DE INTEGRACION Y SOCIALIZACION A TRAVES DE ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS

Objetivo Especifico: FORTALECER LAZOS DE AMISTAD CON LOS DIFERENTES DEPORTISTAS A TRAVES DE JUEGOS DE INTEGRACION

Objetivo Tecnico o Tactico: unicamente perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el	Introduccion a la clase	x	5	
2. En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón	llamado a lista	x	5	
3.	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. los alumos realizan trote durante 15 minutos, evitando obstaculos que	Fuerza	Maxima			
2. los alumnos en la mitda de campo, se dividen en dos grupos y jugaran		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: el deportista realiza conduccion de balon por la cancha	Acoplamiento		15	
2.: en escalera coordinativa.	Ritmo	x	15	escalera cordinativa o tiza para demarcarla
3.	Equilibrio			aro
4.	Orientación	x		balones
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos	x		15	
2. En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos grupos,	x		15	conos, balones, espacio deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x	os realizan estiramiento dirigido por el t	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA	Hora: 2:00PM	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 6 a 9

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PROPICIAR UN AMBIENTE DE INTEGRACION Y SOCIALIZACION A TRAVES DE ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS

Objetivo Especifico: FORTALECER LAZOS DE AMISTAD CON LOS DIFERENTES DEPORTISTAS A TRAVES DE JUEGOS DE INTEGRACION

Objetivo Tecnico o Tactico: unicamente perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el	Introduccion a la clase	x	5	
2. En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón	llamado a lista	x	5	
3.	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. los alumos realizan trote durante 15 minutos, evitando obstaculos que	Fuerza	Maxima			
2. los alumnos en la mitdia de campo, se diveden en dos grupos y jugaran		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: el deportista realiza conduccion de balon por la cancha	Acoplamiento		15	
2.: en escalera coordinativa.	Ritmo	x	15	escalera cordinativa o tiza para demarcarla
3.	Equilibrio			aro
4.	Orientación	x		balones
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos	x		15	
2. En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos grupos,	x		15	conos, balones, espacio deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x	os realizan estiramiento dirigido por el t	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA	Hora: 4 pm	Nº de sesión: 1	Nº de semana: 1
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			Nº de deportistas:		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer la velocidad de reacion mediante ejercicios y formas jugadas

Objetivo Especifico:mejorar el respeto de los alumos hacia sus compañeros mediante las actividades propuestas para la sesion de clase

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.MOVILIDAD ARTICULAR DE PIES A CABEZA TOBILLO RODILLA	Introduccion a la clase			CAMPO DE JUEGO
3.SALTOS DIRIGIDOS CON PIE JUNTO Y UN SOLO PIE	llamado a lista			
4.	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	15	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ENTRADA EN CALOR TROTE EN CIRCULOS Y ENTODA LA	Fuerza	Maxima		10	CONOS
2.CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON		Explosiva		10	PLATILLOS
3.	Resistencia	Aerobica	X		SIBATO
4.		Anaerobica			BALON
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.EJERCICIOS CORTOS DE REACCION Conducción de balón	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			CONOS, PLATILLOS
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON PLANTA PIE, BORDE	X		20	
2. PARAR EL BALON CON EL PIE Y MUSLO PIERNA DERECHA	X		10	BALON
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	7	rman un circulo y un estudiante dirigira e	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	eportivo retroalimenta de la importacia d	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/03/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA

Objetivo Especifico: MEJORAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se ubican en el centro del campo, formando un circulo y	Introduccion a la clase				
2. DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y RAPIDOS DESDE POSICION	llamado a lista				CONOS
3.SALTOS DIRIGIDOS EN UN PIE Y DOS PIES JUNTOS INDIVIDUAL Y	Movilidad Articular		X	5	
4.	Calentamiento		X	15	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**		15	
1. DESPLAZAMIENTOS CON BALON PLANTA DE PIE BORDE	Fuerza	Maxima		15	
2.REACCION CON DESPLAZAMIENTO AL PASE DE UN		Explosiva			CONOS
3.	Resistencia	Aerobica	X		PLATILLOS
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.DESPLAZAMIENTO CON FINTAS REGATES Y EN PAREJAS	Acoplamiento			20	
2. EJERCICIOS PASAR Y RECIBIR PARED APOYO	Ritmo			20	CONOS
3.PRACTICA DE FUTBOL SALA	Equilibrio			20	PLATILLOS
4.	Orientación				BALONES
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x		
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	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	lizan ejercicios de estiramineto dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	nos si tienen alguna duda de los ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA — CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/03/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA

Objetivo Especifico: fortalecer la fuerza explosiva y la velocidad de desplazamiento mediante juegos y formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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. LOS ALUMNOS FORMAN UN CIRULO E INICAN LA MOVILIDAD	Introduccion a la clase			
2. REALIZAN TROTE SUAVE POR EL ESPACIO DEPORTIVO	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3.	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	15	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Carreras con cambio de ritmo.	Fuerza	Maxima			Conos, sogas, platillos
2. Ejercicios dirigidos con sogas y conos.		Explosiva	X	20	
3. Saltos individuales con un pies y luego con los pies juntos.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carreras por parejas con y sin obstáculos..	Acoplamiento			
2. se trazan lineas con tiza, el cual el alumno debera caminar sobr	Ritmo			
3.	Equilibrio	X	10	conos, platillos, tiza
4.	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. practica de futbol sala	x		20	
2.				balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	7	un circulo y un estudiante dirige el estira	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	eportivo retralimenta los ejercicios realiz	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	14/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA	Hora: 4 pm	N° de sesión: 4		N° de semana: 2
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				N° de deportistas:			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón

Objetivo Especifico: Crear hábitos de práctica deportiva entre los alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. forman un circulo y un estudiante dirige la movilidad articular	Introduccion a la clase			
2. balon - mano	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego, "De esquina a esquina": se divide la clase en cuatro	Fuerza	Maxima		15	balon, conos
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. caminar sobre línea o cuerda al frente, a la derecha, a la	Acoplamiento		15	
2. cuadrupedia hacia diferentes direcciones, Por planos, sobre esca	Ritmo		10	tiza, cuerda
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco	x		15	
2.: En un espacio delimitado cada pareja realizara pases entre si	x		15	balon, platillos
3. juego futbol sala	x		20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10	estiramiento dirigido por los alumnos	
2. Retroalimentación de la clase valores				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 16/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA	Hora: 4 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer el pase por medio de juegos y formas jugadas

Objetivo Especifico: mejorar los valores de respeto y honestidad en los alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
2.el formador deportivo realiza el llamado a lista	llamado a lista	X	3	balon
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica	Movilidad Articular	x	7	
4. En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí,	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Se delimita un cuadro, se ubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de	Fuerza	Maxima		15	
2.Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre sí		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica	X		platillos, conos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, hacia	Acoplamiento		15	
2.Rotar con dos manos y con una alternadamente hacia diferentes	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			balones
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se	x		15	
2.n la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores	x		15	conos, platillos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA		Hora: 4 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				N° de deportistas:			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: fortalecer las capacidades fisicas condicionales mediantes juegos y formas jugadas
Objetivo Especifico: mejorar la participacion en los alumnos en las actividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. En un espacio libre los jugadores realizan movimientos	Introduccion a la clase			
2.Se distribuye el grupo formando un circulo para que hagan pases	llamado a lista	x	3	
3.	Movilidad Articular	x	7	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia	Fuerza	Maxima		15	
2.De rodillas inclinación del tronco hacia delante-atrás		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se trata de un circuito de velocidad con balón	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo	x		conos, platillos
3.	Equilibrio			
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.partidos de futsal	x		40	
2.				balon, campo deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 21/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO POPULAR	Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA	Hora: 4 pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer el fundamento tecnico el pase mediante formas jugadas

Objetivo Específico: mejorar el trabajo en equipo en los alumnos mediantes juegos y formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador	Introduccion a la clase			
2.En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el	llamado a lista	X	3	
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.los alumos realizan recorridos corta a su mayor velocidad	Fuerza	Maxima		15	
2.los alumnos realizan saltos por encima de unos conos y cuando		Explosiva		15	conos, platillo
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.se dividen en dos grupos y se ubican en una fila y se cojen de	Acoplamiento		15	
2.el alumno situado a un solo pi con los brazos en los lados, a las	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio	X		
4.	Oriertación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.se ubican por tios y realizaran la trenza, el ultimo que tenga el	x	x	15	
2.se ubican por grupos de 5 y jugaran al rombo o tambien	x		15	balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

Cristian Fabian Rodriguez Perilla

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 23/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA	Hora: 4 pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA					
Objetivo Especifico: fortalecer la conduccion mediante ejercicios y formas jugadas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica	Introduccion a la clase			
2. En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo	llamado a lista	X	3	
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. los alumnos realizan trote durante 15 minutos, evitando	Fuerza	Maxima		15	
2. los alumnos en la mitda de campo, se dividen en dos grupos y		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: el deportista rueda continuamente un aro por la cancha, sin	Acoplamiento		15	
2.: en escalesa coordinativa. El deportista inicia a un lado, 1)	Ritmo	x	15	escalera cordinativa o tiza para demarcarla
3.	Equilibrio			aro
4.	Orientación	x		balones
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos	x		15	
2. En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos	x		15	conos, balones, espacio deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	10	nos realizan estiramiento dirigido por el f	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA		Hora: 4 pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA					N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA							
Objetivo Especifico: realizar test de capacidades fisica condicionales para diagnosticar el estado de los alumnos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica	Introduccion a la clase			
2.Se realia el juego huir del peloton, el cual consiste en que una	llamado a lista	X	3	balon
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.test de salto en longitud	Fuerza	Maxima		50	platillo, conos
2.test de velocidad de desplazamiento		Explosiva	X		silbato
3.test de leger	Resistencia	Aerobica	X		cinta metrica
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
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.partidos de futbol de salon.		X	40	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento dirigi	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	el formador realizara una retroalimenta	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 28/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	FUNZA- CUNDINAMARCA	Hora: 4 pm	Nº de sesión: 10	Nº de semana: 4
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			Nº de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA					
Objetivo Especifico: realizar test de capacidades física condicionales para diagnosticar el estado de los alumnos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica	Introduccion a la clase			
2.Se realia el juego huir del peloton, el cual consiste en que una	llamado a lista	X	3	balon
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.test de salto en longitud	Fuerza	Maxima		50	platillo, conos
2.test de velocidad de desplazamiento		Explosiva			silbato
3.	Resistencia	Aerobica	x		cinta metrica
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
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. partidos de futbol de salon.	X	X	40	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	el formador realizara una retroalimentacio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/03/2022	POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA	Hora: 4 PM	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 6 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: REMATE AL ARCO					
Objetivo especifico: Ejecutar el remate de la forma más certera, eficaz y plástica para beneficio del ejecutante y el equipo					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase			
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. BALÓN MANO. LOS DEPORTISTAS REALIZAN PASES CON LA	Fuerza	Maxima		10	
2. TRANSPORTAR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO LO MAS RAP		Explosiva		15	
3. SUICIDIOS, LOS DEPORTISTAS DEBERAN IR AL PRIMER	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		COSTALES
	Velocidad	Maxima	X		
		Desplazamiento			SOGAS
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. LOS DEPORTISTAS DEBERAN CAMINAR POR TODA LA LINEA AM	Ritmo	X	6	
2. LANZAR EL BALÓN CON LA MANO Y REGRESARLO CON EL PIE, P	Equilibrio	X	8	
3. BOBITO, FORMAREMOS GRUPOS DE 6 EN DONDE JUGAREMOS	Orientación		14	BALON
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo fisico: futbol reducido con cuatro equipos y cuatro	TRABAJO FISICO TÉCNICO		10	
2. PARTE PRINCIPAL: se dividira el grupo por dos hileras en el	REMATE AL ARCO		10	BALONES
3. por parejas de lateral a lateral uno en cada una de las lineas	REMATE AL ARCO		10	PLATILLOS
4. PARTIDO DE OBSERVACIÓN				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	7 MIN	ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GR	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	S EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑER	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TEC	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

Cristian Fabian Rodriguez Perilla

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		POLIDEPORTIVO	Municipio:	Hora:	N° de sesión:	N° de semana:
Nombre del Formador:				N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General:						
Objetivo Específico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
	llamado a lista			
	Movilidad Articular			
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
1.		Explosiva		2	
2.	Resistencia	Aerobica		6	
3.		Anaerobica		5	
4.	Velocidad	Maxima		2	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1.	Ritmo			
2.	Equilibrio			
3.	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

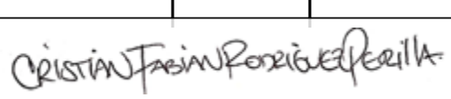
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	X			
	JUEGO			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RORIGUEZ PERILLA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO POPULAR	Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y GESTUAL CON Y SIN BALON

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR EL REGATE COMO MEDIO TECNICO PARA ELUDIR A UN RIVAL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. LOS ALUMNOS FORMAN UN CIRCULO E INICIAN LA MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase			
2. REALIZAN TROTE SUAVE POR EL ESPACIO DEPORTIVO	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3.	Movilidad Articular	X	10	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Carreras con cambio de ritmo.	Fuerza	Maxima		10	Conos, sogas, platillos
2. preparacion fisica: a la señal del silbato del entrenador, los jugadores		Explosiva	X	10	
3. Caminar suave y rápido al frente a compañado de palmadas.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correr rápido distancias de 10 hasta 20 metros con estimulo de palmadas.	Acoplamiento		10	
2. se trazan lineas con tiza, el cual el alumno debera caminar sobre la lineas	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	X		conos, platillos, tiza
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. practica de futbol Sala	x		20	
2.				balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	7	forman un circulo y un estudiante dirige el estiramiento	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	formador deportivo retralimenta los ejercicios realizados en cl	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA	Hora: 4 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CAMILO ANDRÉS HERNÁNDEZ CHAPARRO			N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA Y RESPETO HACIA EL CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVIDAD VIGENTE EN EL FUTBOL SALA

Objetivo Especifico: CONOCER LAS REGLAS BASICAS DEL FUTBOL SALA PARA APLICARLAS DURANTE EL JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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.El formador deportivo realiza el llamado a lista	Introducción a la clase			
2.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica	llamado a lista			balon
3.	Movilidad Articular	X	10	
4. En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre si,	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Se delimita un cuadro, se ubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste,los	Fuerza	Maxima	X	15	
2.Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre si x 2		Explosiva		15	
3. trabajo de resistencia Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una	Resistencia	Aerobica	X	15	platillos, conos
4. trabajo de resistencia Burpees: se colocan en el borde de la piscina,		Anaerobica	X	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, hacia arriba, a	Acoplamiento		15	
2.Rodar con dos manos y con una alternadamente hacia diferentes direccion	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			balones
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se realizan	x		15	
2.n la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores cada uno,	x		15	conos, platillos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase y valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/03/2023	Lugar: POLIDEPORTIVO POPULAR	Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA	Hora: 4 PM	Nº de sesión: 6	Nº de semana: 2
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES HERNANDEZ CHAPARRO			Nº de deportistas:		Edades: 14 a 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: COMUNICACIÓN Y CONFIANZA GRUPAL

Objetivo Especifico: ASUMIR DERECHOS Y EJERCER DEBERES, DEMOSTRANDO EL RESPETO HACIA LAS DEMAS PERSONAS Y SU ENTORNO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): promover y cumplir deberes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. En un espacio libre los jugadores realizan movimientos articulares	Introduccion a la clase			
2.Se distribuye el grupo formando un círculo para que hagan pases entre sí,	llamado a lista	X	3	
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia delante	Fuerza	Maxima		15	
2.actividades de malabarismo: conduccion del balon con la planta del pie, to		Explosiva		15	
3. trabajo de resistencia 15 segundos de Carrera:	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.Se trata de un circuito de velocidad con balón	Acoplamiento		20			
2.	Ritmo	X		conos, platillos		
3.	Equilibrio					
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. partidos de futsal	x		40			
2.				balon, campo deportivo		
3.						
4.						

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

CRISTIAN Fabian Rodriguez Perilla

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO POPULAR		Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA		Hora: 4 PM	SESION 7		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA						N° de deportistas:			Edades: 14 a 17 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: COORDINACION DINAMICA GENERAL

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR POR MEDIO DE DISTINTAS ACTIVIDADES MOVIMIENTOS QUE PERMITAN EJECUTAR EJERCICIOS IMPLICADOS EN EL FUTBOL DE SALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador.	Introduccion a la clase			
2.En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el objetivo que éste no	llamado alista	X	3	
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestaciòn					
1.los alumos realizan recorridos corta a su mayor velocidad	Fuerza	Maxima		15			
2.los alumnos realizan saltos por encima de unos conos y cuando lleguen al ultimo con		Explosiva		15	conos, platillo		
3. FORMAR GRUPOS DE COMPETENCIA EN DONDE EL ENTRENADOR ESCOGE A LOS JUGA	Resistencia	Aerobica					
4.		Anaerobica	X				
5.	Velocidad	Maxima	X				
6.		Desplazamiento					
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad	Estatica					
9.		Dinamica					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.se dividen en dos grupos y se ubican en una fila y se cojen de los hombros a un solo	Acoplamiento		15	
2.el alumno situado a un solo pi con los brazos en los lados, a la señal del formador dar	Ritmo	X	15	
3.preparacion fisica Coordinación de grupo	Equilibrio	X		
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.se ubican por ticos y realizaran la trenza, el ultimo que tenga el balon rematara	X	X	15			
2.se ubican por grupos de 5 y jugaran al rombo o tambien llamado el bobito	X		15	balones		
3.						
4.						

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

Cristian Fabian Rodriguez Perilla

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/08/2021	Lugar: POLIDEPORTIVO POPULAR	Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA	Hora: 4 PM	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: PROPICIAR UN AMBIENTE DE INTEGRACION Y SOCIALIZACION A TRAVES DE ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS EN MEDIO ACUATICO

Objetivo Especifico: FORTALECER LAZOS DE AMISTAD CON LOS DIFERENTES DEPORTISTAS A TRAVES DE JUEGOS DE INTEGRACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicación y ejecución de sistemas defensivos individuales y mixtos en diferentes zonas del campo para presionar y recuperar el balón y a partir de estas situ

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador	Introduccion a la clase			
2. En un espacio libre los jugadores estrotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad	llamado a lista	X	3	
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. los alumos realizan trote durante 15 minutos, evitando obstaculos que se	Fuerza	Maxima		15	
2. los alumnos en la mitda de campo, se dividen en dos grupos y jugaran a blancos y ne		Explosiva		15	
3. preparacion fisica Coordinación de grupo	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: el deportista rueda continuamente un aro por la cancha, sin dejarlo caer. A la	Acoplamiento		15	
2.: en escalera coordinativa. El deportista inicia a un lado, 1	Ritmo	X	15	escalera cordinativa o tiza para demarcarla
3.	Equilibrio			aro
4.	Orientación	X		balones
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos	X		15	
2. En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos grupos, el objetivo es	X		15	conos, balones, espacio deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	10	los alumos realizan estiramiento dirigido por el formador	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO POPULAR	Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas: 24		Edades: 14 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: DESARROLLAR EL CONTROL ORIENTADO POR MEDIO DE DIFERENTES TIPOS Y CLASES DE CONTROL CON BALON

Objetivo Específico: EJECUTAR LANZAMIENTOS Y RECEPCION DEL BALON EN MOVIMIENTOS GENERANDO JUGADAS EN EQUIPO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Explicación del reglamento y sus modificaciones, novedades del mismo y beneficios estratégicos del mismo en situaciones reales del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador	Introducion a la clase				
2.En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad	llamado a lista		X	3	
3.	Movilidad Articular		X	7	
4.	Calentamiento		X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1.Los alumos realizan trote durante 15 minutos, evitando obstaculos que se	Fuerza	Maxima		15	
2.los alumnos en la mitda de campo, se dividen en dos grupos y jugaran a blancos y ne		Explosiva		15	
3. PREVIAMENTE QUE LOS JUGADORES ENTIENDEN CUALES SON LAS NORMAS CON LAS	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: el deportista rueda continuamente un aro por la cancha, sin dejarlo caer. A la	Acoplamiento		15	
2.: en escalera coordinativa. El deportista inicia a un lado, 1) entra a la escalera en	Ritmo	X	15	escalera cordinativa o tiza para demarcarla
3.¿Quién tocará el pivote?	Equilibrio			aro
4.	Orientación	X		balones
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos	x		15	
2.En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos grupos, el objetivo es	x		15	conos, balones, espacio deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	os alumnos realizan estiramiento dirigido por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/03/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO POPULAR	Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA	Hora: 4 PM	N° de sesión: 10	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

Objetivo General: OPTIMIZAR LA EJECUCION Y TECNICA DE DIFERENTES MOVIMIENTOS A TRAVEZ DE EJECICIOS Y ACTIVIDADES MOTORAS

Objetivo Especifico: POTENCIALIZAR EL DESARROLLO SICOMOTRIZ A TRAVES DE EJERCICIOS COORDINATIVOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIALIZAR HABILIDADES DEL JUGADOR EN EJERCICIOS DE JUEGO DEFENSIVO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador	Introduccion a la clase					
2. Se realia el juego huir del peloton, el cual consiste en que un alumno se est	llamado a lista	X	3	balon		
3.	Movilidad Articular	X	7			
4.	Calentamiento	X	10			

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestaciòn					
1. preparacion fisica Velocidad reacción	Fuerza	Maxima		50	platillo, conos		
2. trabajo de resistencia Salto y parada		Explosiva	X		silbato		
3. preparacion fisica Ejercicio zonal 2 contra 2	Resistencia	Aerobica	X		cinta metrica		
4.		Anaerobica	X				
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	X				
7.		Reacciòn	X				
8.	Flexibilidad	Estatica					
9.		Dinamica					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. capacidades coordinativas	Acoplamiento			
2. adaptacion en espacio reducido	Ritmo			
3. trabajos individuales	Equilibrio			
4. conducion y control	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. partidos de futbol SALA			40	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	8	los alumnos realizan estiramiento dirigidos	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	el formador realizara una retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/04/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA**		**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:		**CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA**			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar los patrones basicos de movimiento por medio de ejercicios recreativos

Objetivo Especifico: Estimular los patrones basicos de movimiento como rodar, caminar, saltar, correr por medio de actividades ludicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion al a clase	**X**	5 min	
2. Planillas	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidd articualr ascendente	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. juego bobito	Calentamiento	**X**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**costales**
1. circuito de sentadillas con jumping jacks	Fuerza	Maxima		15	
2. Juego el puente esta quebrado.		Explosiva		15	
3. saltar laso por parejas en un circuito de velocidad	Resistencia	Aerobica		15	
4. Carrera de relevos haciendo pases con borde interno		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Sillas plasticas**
2. al sonido del silbato el primero que llegue a la zona marcada y a	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego bobito con remate al arco al sonar el silbato	Reacción	X	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Charla sobre los valores que se manejan en la escuela	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA Cristian Fabian Rodriguez Perilla

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 6 a 9 años**

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

Objetivo General: Desarrollar las habilidades basicas por medio de actividade ludicas y deportivas

Objetivo Especifico: Estimular la fuerza, flexibilidad y velocidad en los diferentes segmentos corporales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		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.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5 min	
2. Planillas	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidd articualar ascendente	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Juego atrapados	Calentamiento	**X**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de fuerza corporal en tren inferior	Fuerza	Resistencia	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. correr en diferentes direcciones al sonido del silbato		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. conduccion de balon hacia diferentes direcciones	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
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. explicacion Basica concepto de futbol sala	**x**		**15**	
2.por parejas pasar por la espalda del compañero, correr hacia el	**x**		**15**	
3.				
4. caminar por la cancha siguiendo un camino previamente marca	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	Charla sobre los ejercicios desarrollados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA Cristian Fabian Rodriguez Perilla

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/04/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA	Hora: 2 PM	N° de sesión: 14	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				N° de deportistas:		Edades: 6 a 9 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar las habilidades perceptivas motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas distintas con combinacion de otro deportes

Objetivo Especifico: Por medio de juegos estimular la coordinacion oculomanual

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			costales
1. Juego juguemos en el Bosque	Fuerza	Maxima		15	
2. Juego congelados		Explosiva		15	
3. competencia de jumping jacks	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Sillas plasticas
2.	Ritmo			
3.entregar el balon con borde interno a un apoyo	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por parejas el primero que al silbato atrape el platillo	Reacción	X	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

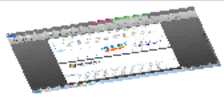
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Charla sobre los valores que se manejan	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:				MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/04/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA**		**Hora: 2 PM**	**# sesion 15**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA					**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: COORDINACION GENERAL								
Objetivo Especifico: OPTIMIZAR POR MEDIO DE DISTINTAS ACTIVIDADES MOVIMIENTOS QUE PERMITAN EJECUTAR EJERCICIOS IMPLICADOS EN EL FUTBOL SALA								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn		
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el		Introduccion a la clase		**x**	5			
2.En parejas los jugadores realizan dominio de balón con diferentes		llamado a lista		**x**	5			
3.		Movilidad Articular		**x**	5			
4.		Calentamiento		**x**	5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**					
1.los alumos realizan recorridos cortos a su mayor velocidad		Fuerza	Maxima		15			
2 trabajo de multisaltos por parejas			Explosiva		15	conos, platillo		
3		Resistencia	Aerobica					
4.			Anaerobica	**x**				
5.		Velocidad	Maxima	**x**				
6.			Desplazamiento					
7.			Reacciòn					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1.se dividen en dos grupos donde deben realizar un trabajo de zig.zag		Acoplamiento			15			
2.al sonido del silbato hacen skiping al doble sonido corren en velocidad		Ritmo		x	15			
3.		Equilibrio		x				
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.se ubican por tios y realizaran la trenza, el ultimo que tenga el balon re		**x**			**15**			
2.se ubican por grupos de 5 y jugaran al rombo o tambien llamado el		**x**			**15**	balones		
3.								
4.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento		x	estiramiento por parte de los alumnos					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores								
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos								
4.Tareas en casa y recomendaciones generales								

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/04/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO (POPULAR)	**Municipio:** FUNZA - CUNDINAMARCA	**Hora:** 2:00PM	**N° de sesión:** 16	**N° de semana:** 6
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 a 9

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PROPICIAR UN AMBIENTE DE INTEGRACION Y SOCIALIZACION A TRAVES DE ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS

Objetivo Especifico: FORTALECER LAZOS DE AMISTAD CON LOS DIFERENTES DEPORTISTAS A TRAVES DE JUEGOS DE INTEGRACION

Objetivo Tecnico o Tactico: unicamente perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.los alumos realizan trote durante 15 minutos, evitando obstaculos que	Fuerza	Maxima			
2.los alumnos en la mitda de campo, se diveden en dos grupos y jugaran		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: el deportista realiza conduccion de balon por la cancha	Acoplamiento		15	
2.: en escalera coordinativa.	Ritmo	x	15	escalera cordinativa o tiza para demarcarla
3.	Equilibrio			aro
4.	Orientación	x		balones
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos	**x**		**15**	
2.En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos grupos,	**x**		**15**	conos, balones, espacio deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	os realizan estiramiento dirigido por el t	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA Cristian Fabian Rodriguez Perilla

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/04/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO POPULAR**	**Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el trabajo en equipo por medio de actividades ludicas

Objetivo Especifico:Realizar juegos y actividades que desarrollen el trabajo en equipo y fomenten la integracion grupal.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5	
2.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
3.movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
4.calentamiento con predeportivo	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.en diferentes direcciones el deportista debera hacer conduccion de	Fuerza	Maxima			
2.realizar una serie de sentadillas y al silbato correr en velocidad		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el deportista identifica los diferentes espacios del campo de acuerdo	Acoplamiento			
2.en parejas sentados en el piso, el jugador debera ser el primero en	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1congelados bajo tierra			**20**	
2 el gato y el raton			**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	stiramiento de las difernetes partes del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	preguntas sobre los valores trabajados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR : CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 7**	
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 años**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar ejercicios para el desarrollo de la orientación corporal espacio lateralidad							
Objetivo Especifico: Por medio de ejercicios didacticos desarrollar la orientacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5 min	
2. Planillas	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Juego congelados	Calentamiento	X	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Subir y bajar manos y oies del balon en posiciones de plancha	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva			
3. Desplazamientos laterales en posicion de defenza	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5. Carreras en zigzag por los diferentes conos puestos	Velocidad	Maxima		10	
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. . Juego de balon mano por todo el campo sin dejar quitarse el balon de los compañeros	Adaptación	x	15	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones y conos
1. pizada con cambios de direccion en cada punto señalado	x		15	
2. trote a diferentes velocidades a lo largo del carro deportivo	x		15	
3. saltos por derecha, izquierda y al frente	x		15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			Estiramientos estaticos en los diferentes grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Explicacion del trabajo realizado y los resultados vistos durante la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA - CIUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Estimular los patrones basicos de movimiento por medio de actividades recreativas

Objetivo Especifico: Desarrollar actividades que involucren caminar, correr, trepar y saltar de forma ludica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5min	
2. Planillas	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidd articualr ascendente	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4.	Calentamiento	**X**	5 mim	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote progresivo con balon manejando intensidaddes	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.trabajo especifico tecnica de carrera		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. ejercicios con balon en movimiento aumentando intensidades		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. trabajo de multisaltos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1entrenamiento y diversion en piscina municpal juegos aleatorios y				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	10 min	Estiramientos estaticos	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	15 min	Charla sobre el cumplimiento en la escuela	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA Cristian Fabian Rodriguez Perilla

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios repetitivos

Objetivo Especifico: Por medio de ejercicios de lanzamiento y movimientos estimular la orientacion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Explicacion de las actividades arealizar	Introduccion a la clase	**X**	5 min	
2. Planillas	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidd articualr ascendente	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Juego imita el animal	Calentamiento	**X**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego el piso esta caliente a diferentes intensidades	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Correr con y sin balon a los puntos indicados		Desplazamiento	**X**	10	
7.saltos hacia derecha e izquierda según el cambio que oriente el		Reacciòn	**X**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**amarrar** **Lazos para** **venda para los** **ojos**
2.Con los pies o manos amarrados a un compañero se desarrollaran	Ritmo	X	15	
3. Circuiro de equilibrio por las distintas lines del campo deportivo	Equilibrio	X	20	
4. Juego la gallinita ciega	Orientación	X	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

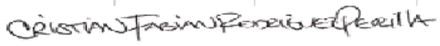
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

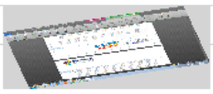
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Charla sobre el cumplimiento en la escuela	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/04/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA	Hora: 2 PM	N° de sesión: 20		N° de semana: 8
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:			Edades: 6 a 9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Integrar a los niños por medio de una actividad recreativa						
Objetivo Especifico: Compartir con los niños un espacio de esparcimiento y conciencia de la naturaleza por medio de la caminata						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	X	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.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	X	5min	
2. Planillas	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidd articualr ascendente	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Juego policias y ladrones	Calentamiento	X	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. CORRER CON SANCADAS AMPLIAS	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			de tenis Pelotas de colores
2. juego el capitan dice : correr ,saltar, imitar un animal etc según el	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. saltar, rodar, correr por la cancha según indicacion sonora	Diferenciación	X	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Balonmano adaptado	x		20	Pelota
2.trabajo focalisado	x		20	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	Charla sobre los ejercicios desarrollado	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general :

Objetivo Especifico: Identificar una de las tecnicas base e ir implementandola por medio de ejercicios ludicos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5min	
2. Planillas	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidd articualr ascendente	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Juego stop	Calentamiento	**X**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego de ponchados	Resistencia	Aerobica	**X**	20 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.tiros a arco y manejo de balon	Orientación	X	25	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Lanzamientos y atrapadas a diferentes distancias	Patrones Basicos de Movimiento	X	25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pelota de tenis entre piernas, cadera, cabeza	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

				MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casay recomendaciones generales		5 min	Charla sobre lo deberes	

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el trabajo en equipo por medio de actividades ludicas

Objetivo Especifico: Realizar juegos y actividades que desarrollen el trabajo en equipo y fomenten la integracion grupal.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5 min	
2. Planillas	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidd articualr ascendente	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Juego el espejo	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Juego de carrera de obstaculos	Velocidad	Maxima	**X**	25	
6. Circuito de movimientos y saltos		Desplazamiento	**X**	25	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. caminata con balon manejando superficies de contacto	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4. Juego de sonidos y movimientos mas finzalizacion	Orientación	X	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	charla sobre los ejercicios desarrollado	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA Cristian Fabian Rodriguez Perilla

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA - CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el trabajo en equipo por medio de actividades ludicas

Objetivo Especifico: Realizar juegos y actividades que desarrollen el trabajo en equipo y fomenten la integracion grupal.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Explicacion de las actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5 min	
2. Planillas	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidd articualr ascendente	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Juego el espejo	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.carrera por parejas pasando por la espalda y por debajo de los	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
6.		Desplazamiento	**X**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. trote con balon manejando superficies de contacto	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4. Juego de finzalizacion	Orientación	X	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.			**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	Estiramientos estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	charla sobre los ejercicios desarrollado	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA Cristian Fabian Rodriguez Perilla

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA-CUNDINMARCA**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:	**CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA**			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón

Objetivo Especifico: Crear hábitos de práctica deportiva entre los alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. forman un circulo y un estudiante dirige la movilidad articular	Introduccion a la clase			
2. balon - mano	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. los primeros de cada grupo se desplazarán conduciendo el	Fuerza	Maxima		15	balon, conos
2.por grupos trabajaremos zigzag con finalizacion al arco		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.caminar sobre línea o cuerda al frente, a la derecha, a la	Acoplamiento		15	
2.cuadrupedia hacia diferentes direcciones, Por planos, sobre esca	Ritmo		10	tiza, cuerda
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco	**x**		**15**	
2.: En un espacio delimitado cada pareja realizara pases entre si	**x**		**15**	balon, platillos
3.juego futbol sala	**x**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento dirigido por los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**Nº de sesión: 12**	**Nº de semana: 5**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**Nº de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer el pase por medio de juegos y formas jugadas

Objetivo Especifico: mejorar los valores de respeto y honestidad en los alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
2.el formador deportivo realiza el llamado a lista	llamado a lista	X	3	balon
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica	Movilidad Articular	x	7	
4. En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí,	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Se delimita un cuadro, seubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de	Fuerza	Maxima		15	
2.Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre sí		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica	X		platillos, conos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, hacia	Acoplamiento		15	
2.Rodar con dos manos y con una alternadamente hacia diferentes	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			balones
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se	x		15	
2.n la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores	x		15	conos, platillos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/04/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA	Hora: 4 PM	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer las capacidades fisicas condicionales mediantes juegos y formas jugadas					
Objetivo Especifico: mejorar la participacion en los alumnos en las actividades					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. En un espacio libre los jugadores realizan movimientos	Introduccion a la clase			
2.Se distribuye el grupo formando un circulo para que hagan pases	llamado a lista	x	3	
3.	Movilidad Articular	x	7	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia	Fuerza	Maxima		15	
2.De rodillas inclinación del tronco hacia delante-atrás		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se trata de un circuito de velocidad con balón	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo	x		conos, platillos
3.	Equilibrio			
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.partidos de futsal	x		40	
2.				balon, campo deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR) FUNZA- CUNDINAMARCA**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA

Objetivo Especifico: realizar test de capacidades fisica condicionales para diagnosticar el estado de los alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica	Introduccion a la clase			
2.Se realia el juego huir del peloton, el cual consiste en que un a	llamado a lista	X	3	balon
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.test de salto en longitud	Fuerza	Maxima		50	platillo, conos
2.test de velocidad de desplazamiento		Explosiva			silbato
3.	Resistencia	Aerobica	x		cinta metrica
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
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.partidos de futbol de salon.	X	X	40	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	el formador realizara una retroalimentacio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR) FUNZA- CUNDINAMARCA**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA

Objetivo Específico: realizar test de capacidades fisica condicionales para diagnosticar el estado de los alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica	Introduccion a la clase				
2.Se realia el juego huir del peloton, el cual consiste en que un a	llamado a lista		**X**	3	balon
3.	Movilidad Articular		**X**	7	
4.	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.test de salto en longitud	Fuerza	Maxima		50	platillo, conos
2.test de velocidad de desplazamiento		Explosiva			silbato
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		cinta metrica
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
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.partidos de futbol de salon.	**X**	**X**	**40**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	el formador realizara una retroalimentacio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/04/2022	**POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REMATE AL ARCO					
Objetivo especifico : Ejecutar el remate de la forma más certera, eficaz y plástica para beneficio del ejecutante y el equipo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la dase				
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista				CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular		X	5	
	Calentamiento		X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. BALÓN MANO. LOS DEPORTISTAS REALIZAN PASES CON LA	Fuerza	Maxima		10	
2. TRANSPORTAR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO LO MAS RAPI		Explosiva		15	
3. SUICIDIOS, LOS DEPORTISTAS DEBERAN IR AL PRIMER	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		COSTALES
	Velocidad	Maxima	X		
		Desplazamiento			SOGAS
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. LOS DEPORTISTAS DEBERAN CAMINAR POR TODA LA LINEA AM	Ritmo	X	6	
2. LANZAR EL BALÓN CON LA MANO Y REGRESARLO CON EL PIE, E	Equilibrio	X	8	
3. BOBITO, FORMAREMOS GRUPOS DE 6 EN DONDE JUGAREMOS	Orientación		14	BALON
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo fisico: futbol reducido con cuatro equipos y cuatro	TRABAJO FISICO TÉCNICO		10	
2. PARTE PRINCIPAL: se dividira el grupo por dos hileras en el	REMATE AL ARCO		10	BALONES
3. por parejas de lateral a lateral uno en cada una de las lineas	REMATE AL ARCO		10	PLATILLOS
4. PARTIDO DE OBSERVACIÓN				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	7 MIN	ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GR	
2.Retroalimentaciòn de la dase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	S EL ENTRENADORY ALGUNOS COMPAÑERO	
4. Tareas en casay recomendaciones generales	X		O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TEC	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/04/2022**	**POLIDEPORTIVO POPULAR**	**Municipio: FUNZA CUNDINAMARCA**	**Hora: 4:00PM**	**Nº de sesión: 16**	**Nº de semana: 6**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				**Nº de deportistas:**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer la velocidad de reacion mediante ejercicios y formas jugadas						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Movilidad articular	Introduccion a la clase	**X**	5	
calentamiento - predeportivo	llamado a lista	**X**	5	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. trote progresivo manejando intensidades despues de un tiem		Explosiva			
2. con pelotas el deportista debera al silbato lanzarla hacerle	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
3.		Anaerobica			
4.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1.	Ritmo			
2.	Equilibrio			
3.	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 explicacion de marcacion en zona		**x**	**15**	
2				
3				
4	**JUEGO**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estiramiento ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	preguntas sobre ejercicios aplicados	
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO POPULAR**	**Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: fortalecer el fundamento tecnico el pase mediante formas jugadas

Objetivo Especifico: mejorar el trabajo en equipo en los alumnos mediantes juegos y formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica	Introduccion a la clase			
2.En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el	Llamado a lista	**X**	3	
3.	Movilidad Articular	**X**	7	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.los alumos realizan recorridos corta a su mayor velocidad	Fuerza	Maxima		15	
2.los alumnos realizan saltos por encima de unos conos y cuando		Explosiva		15	conos, platillo
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.se dividen en dos grupos y se ubican en una fila y se cojen de	Acoplamiento		15	
2.el alumno situado a un solo pi con los brazos en los lados, a la s	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio	X		
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.se ubican por tios y realizaran la trenza, el ultimo que tenga el	**x**	**x**	**15**	
2.se ubican por grupos de 5 y jugaran al rombo o tambien	**x**		**15**	balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA					
Objetivo Especifico: fortalecer la conduccion mediante ejercicios y formas jugadas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica	Introduccion a la clase			
2.En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo	Llamado a lista	**X**	3	
3.	Movilidad Articular	**X**	7	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.los alumos realizan trote durante 15 minutos, evitando	Fuerza	Maxima		15	
2.los alumnos en la mitda de campo, se diveden en dos grupos y		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: el deportista rueda continuamente un aro por la cancha, sin	Acoplamiento		15	
2.: en escalera coordinativa. El deportista inicia a un lado, 1)	Ritmo	x	15	escalera cordinativa o tiza para demarcarla
3.	Equilibrio			aro
4.	Orientación	x		balones
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos	**x**		**15**	
2.En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos	**x**		**15**	conos, balones, espacio deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	os realizan estiramiento dirigido por el f	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/04/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA							
Objetivo Especifico: realizar test de capacidades fisica condicionales para diagnosticar el estado de los alumnos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica	Introduccion a la clase			
2.Se realia el juego huir del peloton, el cual consiste en que un a	llamado a lista	X	3	balon
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.multisaltos con definicion	Fuerza	Maxima		50	platillo, conos
2.trabajo de velocidad de desplazamiento		Explosiva	X		silbato
3.t	Resistencia	Aerobica	X		cinta metrica
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
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.partidos de futbol sala		X	40	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento dirigi	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	el formador realizara una retroalimenta	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/04/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)	Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA	Hora: 4 pm	N° de sesión: 19	N° de semana: 8
Nombre del Formador:	CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer la velocidad de reacion mediante ejercicios y formas jugadas

Objetivo Especifico: mejorar el respeto de los alumos hacia sus compañeros mediante las actividades propuestas para la sesion de clase

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.MOVILIDAD ARTICULAR DE PIES A CABEZA TOBILLO RODILLA	Introduccion a la clase			CAMPO DE JUEGO
3.SALTOS DIRIGIDOS CON PIE JUNTO Y UN SOLO PIE	llamado a lista			
4.	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ENTRADA EN CALOR TROTE EN CIRCULOS Y EN TODA LA	Fuerza	Maxima		10	CONOS
2.CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON		Explosiva		10	PLATILLOS
3.	Resistencia	Aerobica	X		SIBATO
4.		Anaerobica			BALON
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.EJERCICIOS CORTOS DE REACCION Conducción de balón	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			CONOS, PLATILLOS
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON PLANTA PIE, BORDE	X		20	
2. PARAR EL BALON CON EL PIE Y MUSLO PIERNA DERECHA	X		10	BALON
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X		7 irman un circulo y un estudiante dirigira e	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	eportivo retroalimenta de la importacia d	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA-CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA

Objetivo Especifico: MEJORAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se ubican en el centro del campo, formando un circulo y	Introduccion a la clase				
2. DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y RAPIDOS DESDE POSICION	llamado a lista				CONOS
3.SALTOS DIRIGIDOS EN UN PIE Y DOS PIES JUNTOS INDIVIDUALY	Movilidad Articular		**X**	5	
4.	Calentamiento		**X**	15	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		15	
1. DESPLAZAMIENTOS CON BALON PLANTA DE PIE BORDE	Fuerza	Maxima		15	
2.REACCION CON DESPLAZAMIENTO AL PASE DE UN		Explosiva			CONOS
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		PLATILLOS
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.DESPLAZAMIENTO CON FINTAS REGATES Y EN PAREJAS	Acoplamiento		20	
2. EJERCICIOS PASAR Y RECIBIR PARED APOYO	Ritmo		20	CONOS
3.PRACTICA DE FUTBOL SALA	Equilibrio		20	PLATILLOS
4.	Orientación			BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	lizan ejercicios de estiramineto dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	nos si tienen alguna duda de los ejercicio	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/04/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA

Objetivo Especifico: fortalecer la fuerza expliva y la velocodad de desplazamiento mediante juegos y formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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. LOS ALUMNOS FORMAN UN CIRULO E INICAN LA MOVILIDAD	Introduccion a la clase				
2. REALIZAN TROTE SUAVE POR EL ESPACIO DEPORTIVO	llamado a lista				CAMPO DE JUEGO
3.	Movilidad Articular		X	5	
4.	Calentamiento		X	15	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Carreras con cambio de ritmo.	Fuerza	Maxima			Conos, sogas, platillos
2. Ejercicios dirigidos con sogas y conos.		Explosiva	X	20	
3. Saltos individuales con un pies y luego con los pies juntos.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carreras por parejas con y sin obstáculos..	Acoplamiento			
2. se trazan lineas con tiza, el cual el alumno debera caminar sobr	Ritmo			
3.	Equilibrio	X	10	conos, platillos, tiza
4.	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. practica de futbol sala	x		20	
2.				balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	7	un circulo y un estudiante dirige el estira	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	eportivo retralimenta los ejercicios realiz	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/04/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO (POPULAR)**	**Municipio: FUNZA- CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL SALA	
Objetivo Especifico: fortalecer la fuerza expliva y la velocodad de desplazamiento mediante juegos y formas jugadas	
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):	

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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. LOS ALUMNOS FORMAN UN CIRULO E INICAN LA MOVILIDAD	Introduccion a la clase			
2. REALIZAN TROTE SUAVE POR EL ESPACIO DEPORTIVO	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	15	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras con dominio de balon	Fuerza	Maxima			Conos, sogas, platillos
2. Ejercicios dirigidos con sogas y conos.		Explosiva	**X**	20	
3. Saltos individuales con un pies y luego con los pies juntos.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Carreras por parejas con y sin obstáculos..	Acoplamiento			
2. se trazan lineas con tiza, el cual el alumno debera caminar sobr	Ritmo			
3.	Equilibrio	X	10	conos, platillos, tiza
4.	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica de futbol sala	**x**		**20**	
2.				balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	7	un circulo y un estudiante dirige el estira	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	eportivo retralimenta los ejercicios reali	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: ABRIL					**MUNICIPIO: FUNZA CUNDINAMARCA**			
LUGAR: POLIDEPORTIVO POPULAR					**HORARIO DE PRACTICA:** 4:00 p. m.			
NIVEL: FUNDAMENTACION					**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN** **X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES					**ABRIL**		**ABRIL**	**ABRIL**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		X	X
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					X
			JUSTICIA		X			
			COOPERACION					
			LEALTAD		X		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		X	X
			OBEDIENCIA					X
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO				X	X
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		X	
			CALENTAMIENTO		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					X
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION				X	X
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN		X			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD		X		X	X
			FLEXIBILIDAD				X	
			RESISTENCIA		X		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		X		X	X
								X
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES					X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X	X

FIRMA FORMADOR:

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: ABRIL						**MUNICIPIO: FUNZA CUNDINAMARCA**		
LUGAR: POLIDEPORTIVO POPULAR						**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00 p. m.		
NIVEL: INICIACION				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**		**ABRIL**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		X
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					X
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION					
			LEALTAD			X		X
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X
			OBEDIENCIA					X
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO			X		X
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					X
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION			X		X
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD			X		
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X
								X
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES					X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X

FIRMA FORMADOR:

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

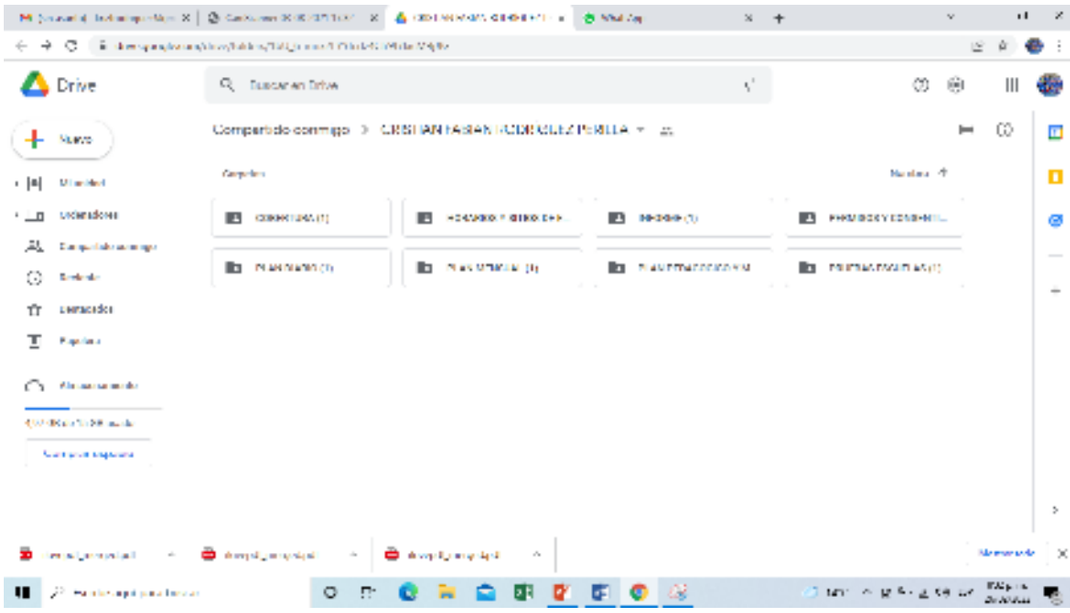
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: MARZO						**MUNICIPIO: FUNZA CUNDINAMARCA**				
LUGAR: POLIDEPORTIVO POPULAR						**HORARIO DE PRACTICA:** 4:00 p. m.				
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**		**ABRIL**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X		
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO					X		
			JUSTICIA	X						
			COOPERACION							
			LEALTAD	X		X		X		
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X		
			OBEDIENCIA					X		
			AUTODISCIPLINA			X				
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO			X		X		
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO					X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION			X		X		
			REACCIÓN	X		X		X		
			ADAPTACIÓN	X				X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X		
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		X		
			RESISTENCIA	X		X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X		
			CONDUCCION Y CONTROL	X		X		X		
			TRABAJOS INDIVIDUALES	X		X		X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMA OFENSIVO	X		X		X		
			SISTEMA DEFENSIVO	X		X		X		
			2VS	X		X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X				
			JUEGOS TRADICIONALES					X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

FIRMA FORMADOR:

CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10



Funza, 31 de marzo de 2021

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARALA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDEPORTES FUNZA

CERTIFICA

Que el señor CRISTIAN FABIAN RODRÍGUEZ PERILLA identificado con cedula de ciudadanía No 1073508673, presto sus servicios como profesor de futbol sala, durante el periodo comprendido entre el 1 al 31 de marzo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Esta certificación se expide a solicitud del interesado para trámites ante Indeportes.

YECID FERNANDO GONZÁLEZ
Director Ejecutivo

C.P. 250020 / Dir. Carrera 6 No. 15 - 85 Funza
Tel. +57 (1) 822 3322

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE				
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"				
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021				
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES				
MES	**HORA**	**LUGAR**	**FECHA**	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**
febrero	2:00 p. m.	facatativa	22/02/2022	se asistio a la respectiva reunion con el fin de tratar temas sobre la politca publica
febrero	6:00 p. m.	plataforma zoom	25/02/2022	reunion con la gestora provincial para tratar temas referentes a las obligaciones e informes
marzo	7:00 p. m.	plataforma zoom	14/03/2022	reunion con la gestora provincial para tratar temas referentes a las obligaciones e informes
marzo	6:00 p. m.	Plataforma meet	29/03/2022	reunion con el coordinador juan david diaz donde se aclararon dudas sobre alfunos formatos para su diligenciamiento
MUNICIPIO		FUNZA		
NOMBRE DEL FORMADOR		CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA		

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

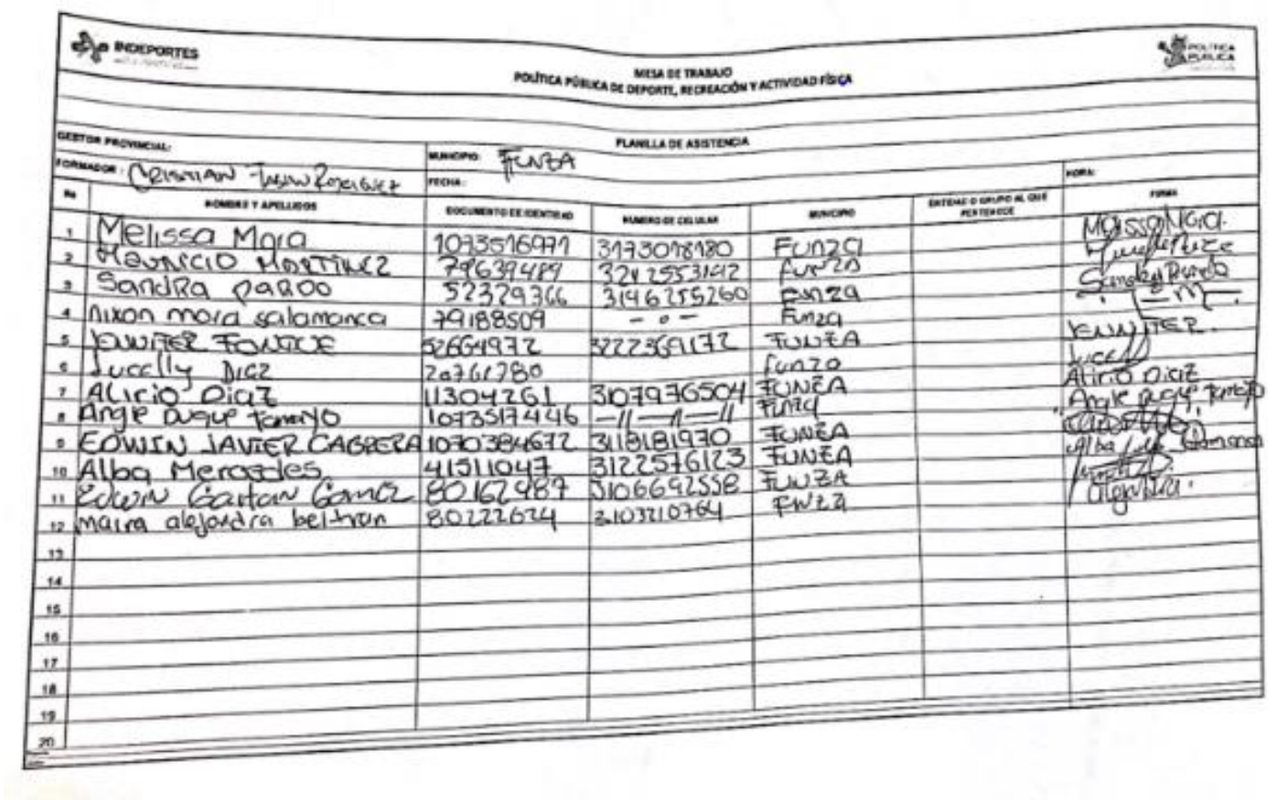
TABULACION MESA DE TRABAJO			
MUNICIPIO	**TEMATICA**	**APORTES MESA DE TRABAJO**	**SITUACION**
FUNZA	**DEPORTE COMPETITVO Y ALTO RENDIMIENTO**	QUE HAYAN MAS OPCIONES DEPORTIVAS	CREAR MAS ESPACIOS PARA LAS ESCUELAS
			MAS COMPROMISO DE LA ALCALDIA CON LOS DEPORTISTAS
FUNZA	**RECREACION**	AUSENCIA DE EVENTOS EN LOS BARRIOS-	MAS EVENTOS EN LOS BARRIOS
		FALTA DE MATERIALES LUDICOS	DOTACION EN MATERIAL PARA LA RECREACION
		INTEGRACION	
FUNZA	**DEPORTE FORMATIVO**	MAS MATERIAL PARA LAS ESCUELAS	DOTAR DE MATERIAL A LOS ENTRENADORES
		FALTA DE UNIFORMES	DOTAR MAS SEGUIDO A LOS DEPORTISTAS EN UNIFORMES
		FALTA DE CAMPEONATOS	
FUNZA	**INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA**	FALTA DE GRADAS	INSTALAR GRADAS EN LAS CANCHAS
		CANCHAS EXPUESTAS A LA LLUVIA	CONSTRUIR Y ENCERRAR ESCENAR ESCENARIOS DEPORTIVOS
		MAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	
FUNZA	**DEPORTE ESCOLAR**	FALTA DE ESCUELAS EN ZONAS RURALES	MAS ACERCAMIENTO EN ZONAS RURALES
FUNZA	**ACTIVIDAD FISICA**	MOTIVACION	MAS ACTIVIDADES RECREATIVAS
		INSENTIVAR CON PREMIOS EN ACTIVIDADES	
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO	FALTA DE SEGURIDAD EN CANCHAS	PRIVATIZAR ESCENARIOS DEPORTIVOS
		PRIVACIDAD DE LA CANCHA	


DEPORTE COMPETITIVO Y DE ALTO RENDIMIENTO
Crear más espacios para los escuelas deportivas.
Más compromiso de la alcaldía con los deportistas
RECREACION
Ausencia de eventos en los barrios
Falta de materiales lúdicos
DEPORTE FORMATIVO
INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA
DEPORTE ESCOLAR
ACTIVIDAD FISICA
MOTIVACION
DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO






Movistar
8:53 p.m.
31 %
22
Fútbol sala 2022⚽
Ana Maria Futsal , Andres...
personas si pueden llevar un acompañante sería Perfecto
8:10 p.m.
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
Formulación
POLÍTICA PÚBLICA
8:13 p.m.
Por este medio pueden confirmar para saber si podemos realizar la actividad
8:14 p.m.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

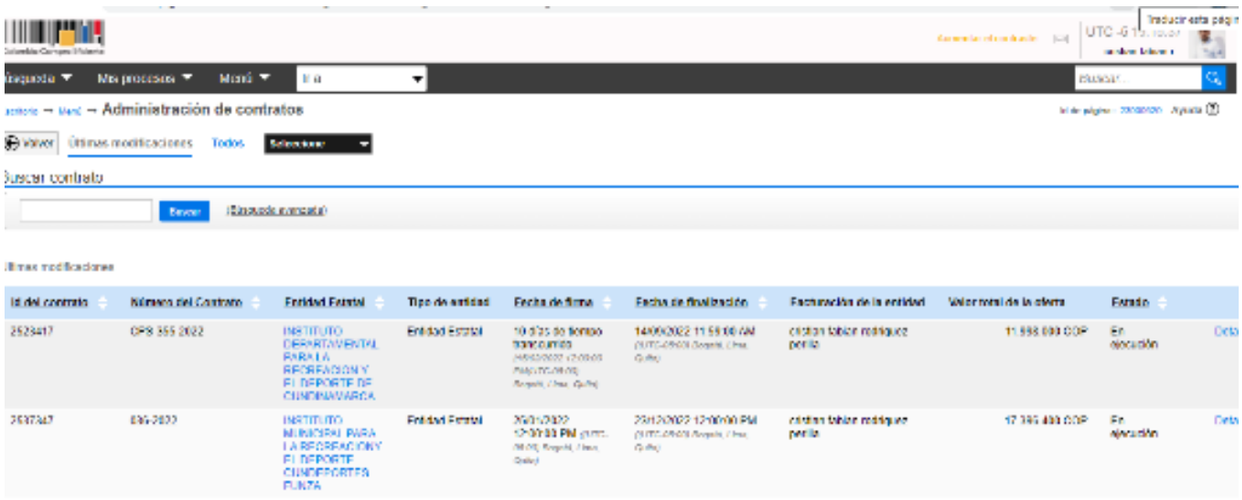
GESTOR PROVINCIAL:
FORMADOR: Cristian Tatiana Rodriguez
MUNICIPIO: FUNZA
FECHA:
HORA:

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Melissa Maria	1073516977	3173078180	FUNZA		
2	Mauricio Martinez	79639489	3212553142	FUNZA		
3	Sandra Pardo	52329366	3146255260	FUNZA		
4	Nixon maria salamanca	79188509	- o -	Funza		
5	Jennifer Fonseca	52641977	3222561172	FUNZA		
6	Lucelly Diaz	20761780		funza		
7	Alicio Diaz	11304261	3079736504	FUNZA		
8	Angie Duque Tamayo	1073517446	-11-1-11	FUNZA		
9	EDWIN JAVIER CABRERA	1070384672	3118181930	FUNZA		
10	Alba Mercedes	41511047	3122576123	FUNZA		
11	Edwin Gaitan Gamez	80162987	3106692558	FUNZA		
12	maira alejandra beltran	80222634	3103210764	FUNZA		
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

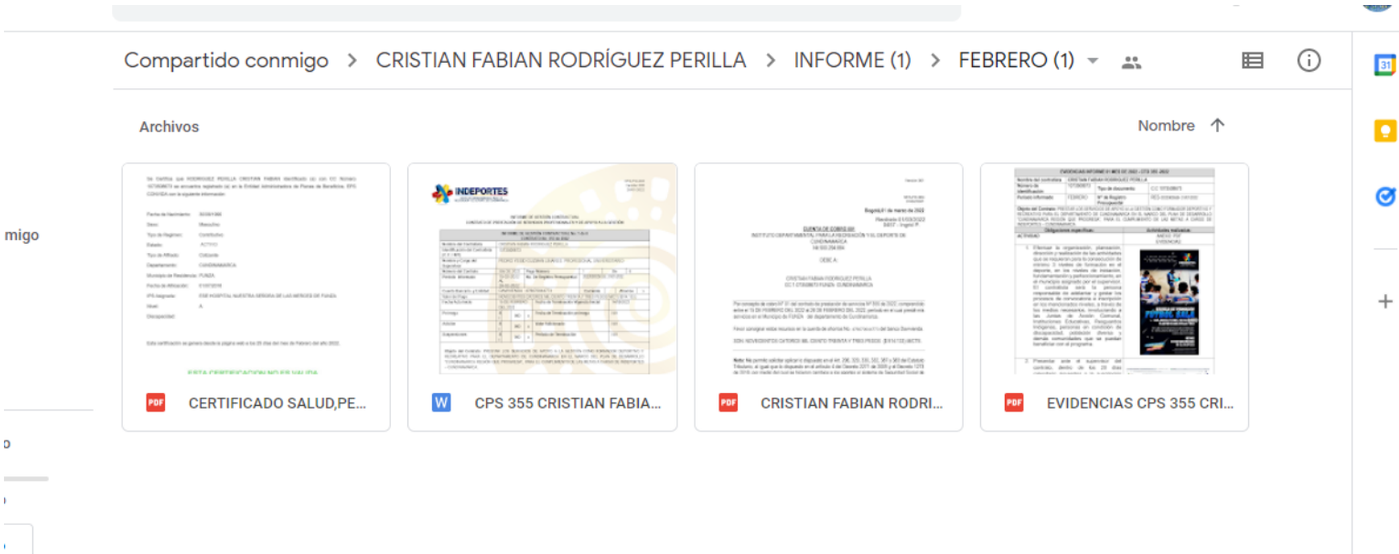
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

Entregare el formato solicitado por el área de archivo cuando se requiera

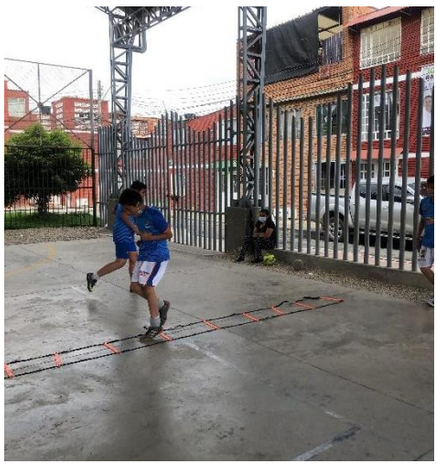
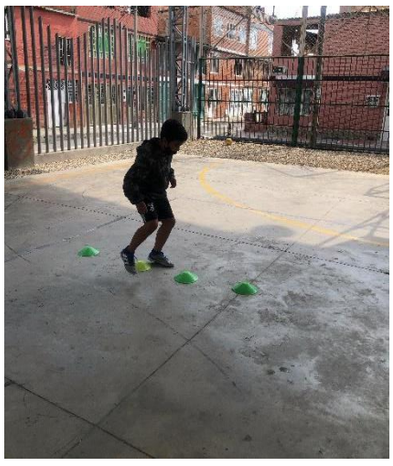
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

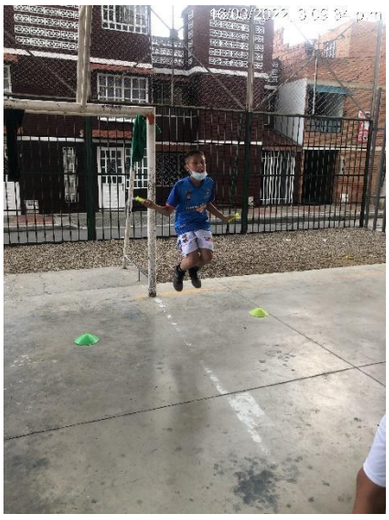


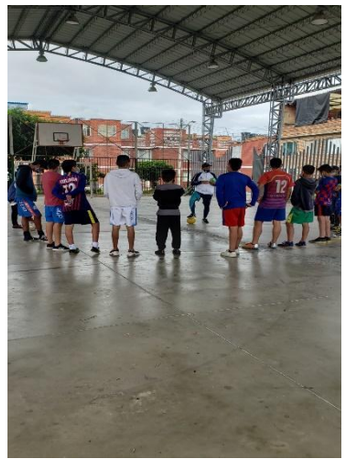
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



ANEXAR 4 FOTOS POR NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR: 7-03-2022 POLIDEPORTIVO POPULAR	**FECHA Y LUGAR: 11-03-2022 POLIDEPORTIVO POPULAR**
	
FECHA Y LUGAR: 14-03-2022 POLIDEPORTIVO POPULAR	**FECHA Y LUGAR:25-03-2022 POLIDEPORTIVO POPULAR**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:11-03-2022 **POLIDEPORTIVO POPULAR**	**FECHA Y LUGAR:16-03-2022** **POLIDEPORTIVO POPULAR**
	
FECHA Y LUGAR:16-03-2022 **POLIDEPORTIVO POPULAR**	**FECHA Y LUGAR: 21-03-2022** **POLIDEPORTIVO POPULAR**

PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR:14-03-2022 POLIDEPORTIVO POPULAR	**FECHA Y LUGAR:11-03-2022 POLIDEPORTIVO POPULAR**
	
FECHA Y LUGAR: 28-03-2022 POLIDEPORTIVO POPULAR	**FECHA Y LUGAR:28-03-2022 POLIDEPORTIVO POPULAR**