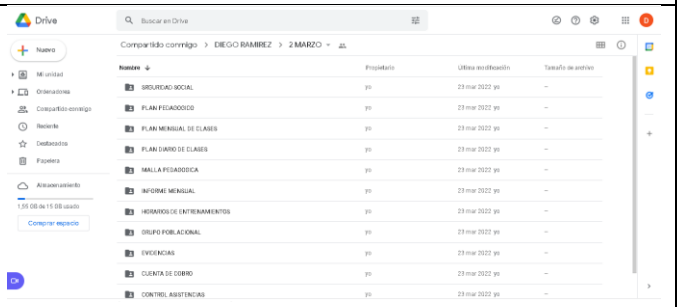
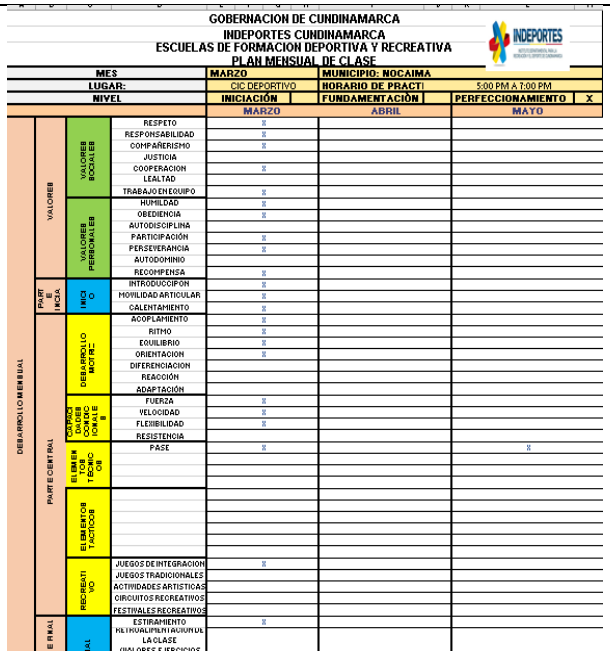
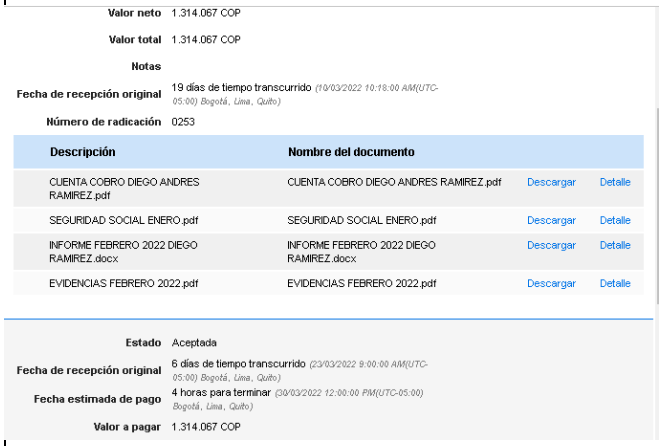
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE FEBRERO- CTO 307-2022			
Nombre del contratista	DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ PÁEZ		
Número de identificación	14139239	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 MARZO 2022 AL 30 MARZO 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000238 28/ 01/ 2022

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
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.	 POSTER CONVOCATORIA A LA ESCUELA DE FORMACIÓN ANEXO 1
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.	 HORARIOS ESTABLECIDOS ANEXO 2
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.	   REGISTRO FOTOGRÁFICO DESARROLLO ACTIVIDADES ANEXO 3

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN 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 | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | 2 7 AÑOS | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | 1 8 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | 2 9 AÑOS | 6 | | 6 | | | | | | | | | | | 6 10 AÑOS | 4 | 1 | 4 | | 1 | | | | | | | | | 5 11 AÑOS | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 12 AÑOS | 7 | 1 | 7 | | 1 | | | | | | | | | 8 13 AÑOS | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | 3 14 AÑOS | 8 | 1 | 8 | | 1 | | | | | | | | | 9 15 AÑOS | 4 | 1 | 4 | | 1 | | | | | | | | | 5 16 AÑOS | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 TOTALES | 39 | 6 | 39 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45 PANTALLAZO COBERTURA ANEXO 4
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 FOTOGRAFÍA ANEXO 5
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: ##### | Lugar: CIC DEF | Municipio: NOCAIMA | Hora: 1:00 A 3:00 | N° de sesión: 1 | N° de semana: 1 Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ | N° de deportistas: 5 | Edades: 6 a 8 años INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: PRESENTACION DE LA ESCUELA DE FORMACION Objetivo Especifico:DAR A CONOCER LOS OBJETIVOS DE LA ESCUELA Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto | X | Constancia | | Autodisciplina | | Puntualidad | | Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autocontrol | | Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Responsabilidad | | DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO 1.saludo y bienvenida,socializar la | Introduccion a la clase | | 5 | RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA 2. verificacion de la asistencia. | Ilunado a lista | | 5 | 3. calentamiento corporal mediante | Movilidad Articular | | 5 | 4.trote suave durante 6 minutos en | Calentamiento | | 5 | PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | Tiempo 30 MIN | MATERIALES Y RECURSO Capacidad | Manifestaci | | | RECURSO HUMANO 1. Por parejas uno esta sentado | Fuerza | Muscular | x | 30 | 2. | | Explosiva | | | 3. De forma grupal jugaremos a la | Resistencia | Aerobica | X | 15 | 4. | | Anaerobica | | | 5. | Velocidad | Muscular | | | 6. | | Desplazamiento | X | 15 | 7. Jugaremos al pienso rapido | | Reaccion | x | 15 | 8. | | Estatica | | | 9. | Flexibilidad | Dinamica | | 15 | ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO 1. | Acoplamiento | | 45 | RECURSO HUMANO PITO. 2. | Ritmo | | | 3.se realizaran una serie de juegos pr | Equilibrio | | 15 | 4. | Orientación | | | 5. | Diferenciación | | | 6. al sonido del pito se jugara | Reacción | | 15 | 7. | Adaptación | | | 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | PARTE CENTRAL-PARTE 2 ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO PLAN DIARIO ANEXO 6
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 PANTALLAZO DRIVE ANEXO 7

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MARZO — MUNICIPIO: NOCAIMA LUGAR: CIC DEPORTIVO — HORARIO DE PRACTI: 5:00 PM A 7:00 PM NIVEL: INICIACIÓN / FUNDAMENTACIÓN / PERFECCIONAMIENTO X MARZO / ABRIL / MAYO DESARROLLO MENSUAL — PARTE INICIAL: VALORES (VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO; VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA); JUEGO: INTRODUCCIPON, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO PARTE CENTRAL — DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN; CUALIDADES CONDICIONALES: FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA; ELEMENTOS TECNICOS: PASE; ELEMENTOS TACTICOS; RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL: ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACION DE LA CLASE PLAN MENSUAL ANEXO 8
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 INDEPORTES INFORME DE GESTION CONTRACTUAL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN PANTALLAZO PRESENTE INFORME ANEXO 9
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 ALCALDIA MUNICIPAL DE NOCAIMA NIT 899.999.718-9 EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE NOCAIMA HACE CONSTAR: Que **DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 14.1339.239 prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALON**, durante el período comprendido entre el 01 de marzo de 2022 al 30 de marzo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de marzo de 2022. Cristian David Calderón Gallego. Coordinador de Deporte y recreación CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO ANEXO 10

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	  MESA PÚBLICA DE TRABAJO Y INTERCOLEGIADO ANEXO 11
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 CAPACITACION MESA PÚBLICA ANEXO 12
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 PANTALLAZO CARGA SECOP II ANEXO 13

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.	 PANTALLAZO ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN ANEXO 14

DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ PAÉZ
FIRMA CONTRATISTA
C.C. 14.139.239 DE IBAGUE

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ANEXO 1



ANEXO 2



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALÓN

MUNICIPIO: NOCAIMA CUNDINAMARCA 2022

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 AMP A 3 00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO				
3:PM A 5: PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO				
5: MP A 7: 00 PM	GRUPO		ESPECIALIZACION		ESPECIALIZACION				
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO				
8:00 AM. A 10 A.M.	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						POLIDEPORTIVO		
10 A.M. A 12 P.M.	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO						POLIDEPORTIVO		
12 P.M. A 2 P.M.	GRUPO						ESPECIALIZACION		
	SEDE DE TRABAJO						POLIDEPORTIVO		
NOMBRE MONITOR			DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ PÁEZ						
FIRMA DEL MONITOR									

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**DIEGO ANDRÉS RAMIREZ PÁEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**	
MUNICIPIO	**NOCAIMA**	
NIVEL	**INICIACIÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC DEPORTIVO**	**MES: MARZO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ANEXO 3









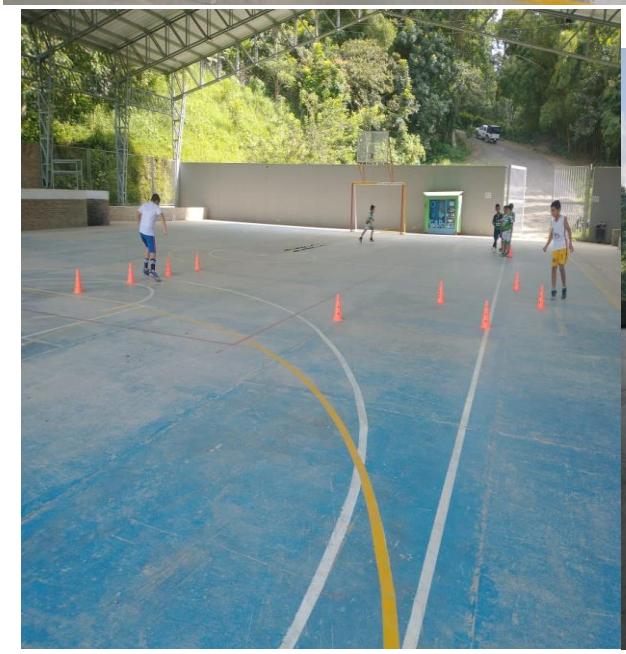
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**DIEGO ANDRÉS RAMIREZ PÁEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**	
MUNICIPIO	**NOCAIMA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC DEPORTIVO**	**MES: MARZO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ANEXO 3









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**DIEGO ANDRÉS RAMIREZ PÁEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**	
MUNICIPIO	**NOCAIMA**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC DEPORTIVO**	**MES: MARZO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ANEXO 3









ANEXO 4

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	2		2												2
7 AÑOS	1		1												1
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	6		6												6
10 AÑOS	4	1	4		1										5
11 AÑOS	1	1	1		1										2
12 AÑOS	7	1	7		1										8
13 AÑOS	3		3												3
14 AÑOS	8	1	8		1										9
15 AÑOS	4	1	4		1										5
16 AÑOS	1	1	1		1										2
17 AÑOS															0
TOTALES	39	6	39	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45

ANEXO 5





ANEXO 6
PLAN DIARIO MARZO INICIACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ				**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PRESENTACION DE LA ESCUELA DE FORMACION						
Objetivo Especifico:DAR A CONOCER LOS OBJETIVOS DE LA ESCUELA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Particip	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodo	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recomp	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO**
1. Por parejas uno esta sentado sujeto a un	Fuerza	Maxima	x	30	
2.		Explosiva			
3. De forma grupal jugaremos a la lleva luego de	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5..	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	15	
7. Jugaremos al piensa rapido		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		45	**RECURSO HUMANO PITO.**
2.	Ritmo			
3.se realizaran una serie de juegos predeportivos	Equilibrio		15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. al sonido del pito se jugara “Congelado”, a los	Reacción		15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas su compañero lanzara el balon con la	**X**			
2. Pateo libremente.		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**		**Hora: 1:00 A 3:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ					**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la amplitud de movimiento.

Objetivo Especifico: Mejora la fuerza muscular y la resistencia. .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participac	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodom	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**HUMANO**
1.	Fuerza	Maxima			
2.De forma individual trabajaremos lagartijas		Explosiva	X	15	
3.movimientos basicos caminar, saltar y correr	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5. De forma individual se trabajara el salto con	Velocidad	Maxima	X	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Realizaremos elongaciones estaticas	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Los niños de forma individual realizaran ala activ	Diferenciación		25	
6.Lanzaremos balon a ras de piso al sonido del	Reacción		25	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se organizara 2 hileras en las cuales se pasa el	**X**			**HUMANO PITO Y CONOS**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**		**Hora: 1:00 A 3:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ					**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejora la flexibilidad articular							
Objetivo Especifico:Lograr que el niño mejore su flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO**
1. De forma individual trabajaremos sentadillas	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. De forma individual realizaremos abdominales	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Visual en función de una señal. Por ej.	Reacción		25	
7. El niño debera transportar el balon con el pie po	Adaptación		25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas, los jugadores se desplazan por el te				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: YANIRA VIVAS RIVERA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3:00pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la coordinación dinámica							
Objetivo Especifico:Lograr desarrollar y mejorar su psicomotricidad en los niños.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1. De forma individual trabajaremos sentadillas	Fuerza	Maxima	X	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. colocaremos platillos en el piso y por grupos		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, GLOBOS.**
2. Actividad bailando con globos Desarrollar la coo	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Baile danza folclorica	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recpcion y control de baln por parejas su compa	**x**			
2. colocaremos conos separados entre sí unos 50		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3.00 pr**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: desarrollar en los niños habilidades basicas con baon.							
Objetivo Especifico: mejorar fuerza explosiva en los niños de futbol de salon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Partic	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autoc	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recor	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1.	Fuerza	Maxima		15	
2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. colocaremos platillos en el piso y por grupos		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Baile danza folclorica	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recpcion y control de balon por parejas su comp	**x**			
2. colocaremos conos separados entre sí unos 50		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3.00 pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la tecnica y tactica							
Objetivo Especifico:Lograr desarrollar la presicion en la entrega de balon.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1.	Fuerza	Maxima		15	
2. salto de 4 vallas (20 cm de altura) + velocidad 10		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. ejercicios de Escalera de velocidad		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica		15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. Los niños se apoyan sobre un balon mientras	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recpcion y control de balon por parejas su comp	**x**			
2. con su compañero.realizaran pases de		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3.00 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1. salto lateral de skiping por sesiones	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. los niños corren de espaldas durante 4		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.salto a dos pies pasando aros.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. r	Equilibrio			
4. uno de los jugadores ya se delantero o lateral	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Anticipacion el niño de la defensa del campo se	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se trabajara la pared como medio de juego	**x**			
2.pase, coberturas, espacios libres, apoyos,		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3.00 pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1.	Fuerza	Maxima	x		
2. el niño debera patear el balon a la porteria con		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. los niños se desplazan con balon realizando un		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.El puente. Es una postura de yoga y estira	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. El Pase tendrá mayor calidad en dependencia	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8 El niño realizara algunas fintas: sirven para	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon pegado al pie colocamos	**x**			
2.anticipacion se colocara el balon a una distacia		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3.00 pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1. por parejas un jugador frente al otro quien sera	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.los niños realizan ejercicios en su puesto como		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7el jugador debera atacar el balón o bloquearlo tra		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.Muslos y cadera nos acostamos boca abajo. Flexi		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se pone de manifiesto en el acoplamiento de la transmisión de movimiento de piernas-tronco-	Acoplamiento		20	**RECURSO HUMANO, BALON , PLATILLOS Y CONOS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eslalon sin balon.	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. el jugador sale a velocidad transportando balon	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8. el driblin el nino debera realizar dribling entre	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. transporte de balon con la parte exterior e	**x**			
2 Los jugadores se colocaran frente a frente		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3.00 pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1. por parejas un jugador frente al otro quien sera	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.los niños realizan ejercicios en su puesto como		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7el jugador debera atacar el balón o bloquearlo tra		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.Muslos y cadera nos acostamos boca abajo. Flexi		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se pone de manifiesto en el acoplamiento de la transmisión de movimiento de piernas-tronco-	Acoplamiento		20	**RECURSO HUMANO, BALON , PLATILLOS Y CONOS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eslalon sin balon.	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. el jugador sale a velocidad transportando balon	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8. el driblin el nino debera realizar dribling entre	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. transporte de balon con la parte exterior e	**x**			
2 Los jugadores se colocaran frente a frente		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3.00 pm**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1. por parejas un jugador frente al otro quien sera	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.los niños realizan ejercicios en su puesto como		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7el jugador debera atacar el balón o bloquearlo tra		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.Muslos y cadera nos acostamos boca abajo. Flexi		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se pone de manifiesto en el acoplamiento de la transmisión de movimiento de piernas-tronco-	Acoplamiento		20	**RECURSO HUMANO, BALON , PLATILLOS Y CONOS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eslalon sin balon.	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. el jugador sale a velocidad transportando balon	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8. el driblin el nino debera realizar dribling entre	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. transporte de balon con la parte exterior e	**x**			
2 Los jugadores se colocaran frente a frente		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/03/2022**	**Lugar: CIC DEPORTIVO**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3.00 pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1. por parejas un jugador frente al otro quien sera	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.los niños realizan ejercicios en su puesto como		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7el jugador debera atacar el balón o bloquearlo tra		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.Muslos y cadera nos acostamos boca abajo. Flexi		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se pone de manifiesto en el acoplamiento de la transmisión de movimiento de piernas-tronco-	Acoplamiento		20	**RECURSO HUMANO, BALON , PLATILLOS Y CONOS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eslalon sin balon.	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. el jugador sale a velocidad transportando balon	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8. el driblin el nino debera realizar dribling entre	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transporte de balon con la parte exterior e	**x**			
2 Los jugadores se colocaran frente a frente		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRÉS RAMÍREZ

ANEXO 6
PLAN DIARIO MARZO FUNDAMENTACIÓN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 MARZO DE 2022				**Lugar**: POLIDEPORTIVO NOCAIMA			
Tema: Presentacion Escuela de Formacion Futbol de Salon				**N° de deportistas: 21**			
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECIONAMIENTO**			**SESION 1 (UNO)**
Dar a conocer los objetivos de la escuela de formacion							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Presentacion de la entrenadora frente al grupo de formacion.	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**3**		**3**
2. Especificaciones de los parametro	Equilibrio			7		7
3. Presentacion de los integrantes de	Ritmo	**X**		5		5
4. identificacion de la lateradilad del	Diferenciaciòn	x		5		5
5.Trote continuo en circuito persona	Cambio			2		2
6. juego de seguir las ordenes en la i	Saltar			8		8
7. Insercion a la movilidad articular,	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10.	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. correr de linea en linea, analisis de desplazamientos	Fuerza	Maxima	**x**	Tiempo	5	repeticiones	10 min
2. realizar el recorrido establecido, sal		Explosiva	x		5	circuito	10 min
3. Jugar en competencia, a quien llega	Resistencia	Aerobica	x		5	competencia	8 min
4. hidratacion		Anaerobica			2		2min
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Torico	Metodo de entrenamiento			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. juego libre con el balon por el campo, evaluacion del gusto del	x			Tiempo			
2. agarrar balon con la mano y lanzarlo	x				10		10
3. hidratacion	x				5		5
4. lanzar el balon hacia el cono, analis	x				3		3
5.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x		5		5
					10	repeticiones 4x10	10
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			x		10		10

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo	15		15
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5		5

RECREATIVA:

ENTRENADOR: DIEGO ANDRES RAMÍREZ PÁEZ



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

Fecha: 03 MARZO DE 2022						**Lugar:**POLIDEPORTIVO NOCAIMA	
Tema: Descurbiendo al Deportista						**N° de deportistas: 21**	
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 2 (DOS)**	
Objetivo: Analizar fortalezas y debilidades de carácter psicomotriz.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. Subir calistemia y normas de bioseg	Movilidad Articular	**X**		**10**		**10**
2. juego de las partes del cuerpo	Equilibrio			**15 seg**	**repeticiones**	**15seg x 10r**
3.	Ritmo					
4. desarrollamos ejercios de	Diferenciaciòn	x	Tiempo	5		5
	Cambio					
6. cada uno tomara un cono y realizar	Saltar	x		5	repeticiones	5
	Lanzar					
	Reacciòn	x				
	Atrapar					
	Especificaciones de la Clase	**X**				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. desplazamientos hacia las lineas del	Fuerza	Maxima		Tiempo	10	repeticiones	4 x 3
2. realizar el recorrido establecido, salto		Explosiva				circuito	10 min
3. Jugar triki ubicando conos en los espa	Resistencia	Aerobica	x		10	competencia	20min
4. hidratacion		Anaerobica			3		3min
5. juego te robo la pañoleta	Velocidad	Maxima			10		10 min
6.		esplazamiento					
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Torico**	**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. juego con balon, finalidad hacer el	x			Tiempo	10		10
2. tratara de golpear al cono en distanci	x				10	repeticiones	10 min
3. hidratacion	x				3		3min
4. el deportista tratara de meter el balor	x				5		5
5.Retroalimentaciòn de ejercicios			x		10	repeticiones	4 x 10
6. El deportista tratara de ingresar el					10		10
4. Tareas en casa y recomendaciones			x				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo	15		15
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5		5

RECREATIVA:

ENTRENADOR: DIEGO ANDRES RAMÍREZ PÁEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05 DE MARZO 2022						**Lugar:** POLIDEPORTIVO NOCAIMA	
Tema: CONDUCCION						**N° de deportistas: 21**	
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 3 (TRES)**	
Objetivo: AFIANZAR LA MANERA CORRECTA DE REALIZAR LA CONDUCCION DEL BALON.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. El deportista trasladara platillos de	Movilidad Articular	**X**		**10**	**competencia**	**10**
2. El deportista llevara el aro rodando	Equilibrio			**5**	**circuito**	**4 rep**
3. Se delimitara zonas en las que el dep	Ritmo	**X**		5		5
4. desarrollamos ejercios de	Diferenciaciòn	x	Tiempo	5		5
	Cambio					
	Saltar					
	Lanzar					
	Reacciòn	x				
	Atrapar					
	Especificaciones de la Clase	**X**				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. Explicación sobre la forma de realiza	Fuerza	Maxima			5		5
2. El deportista conducira el Balon ent		Explosiva			10	repeticiones	10
3.Circuito, “Conducción del balón”: se	Resistencia	Aerobica	x		10	circuito	5x2
4. hidratacion		Anaerobica		Tiempo	3		3min
5. e sortear en zigzag los	Velocidad	Maxima			10	repeticiones	10 min
6.		esplazamiento					
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Torico**	**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. conducir el balón	x				10	repeticiones	10
2. tratara de golpear al cono en distanci	x				10	repeticiones	10 min
3. hidratacion	x				3		3min
4. se conduce el balón sorteando en	x			Tiempo	10	repeticiones	10
5.Retroalimentaciòn de ejercicios			x		10	repeticiones	4 x 10
6. se trabaja los mismos recorridos,					10	repeticiones	10
4. “De esquina a esquina”: se divide la			x				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento					15		15
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5		5
				Tiempo			

RECREATIVA:

ENTRENDOR : DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08 DE MARZO 2022						**Lugar:** POLIDEPORTIVO NOCAIMA	
Tema: EL PASE						**N° de deportistas: 21**	
INICIACION		**x**				**PERFECIONAMIENTO**	**SESION 4 (cuatro)**
Objetivo: Practicar el gesto técnico del pase.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. El deportista trasladara platillos de	Movilidad Articular	**X**		**10**	**competencia**	**10**
2. El deportista llevara el aro rodando	Equilibrio			**5**	**circuito**	**4 rep**
3. Se delimitara zonas en las que el de	Ritmo	**X**		5		5
4. desarrollamos ejercios de	Diferenciaciòn	x	Tiempo	5		5
	Cambio					
	Saltar					
	Lanzar					
	Reacciòn					
	Atrapar					
	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. Explicación sobre la forma de	Fuerza	Maxima			5		5
2. Por parejas colocadas frente a		Explosiva			10	repeticiones	10
3. realizar los pases con la pierna	Resistencia	Aerobica	x		10	repeticiones	10
4. hidratacion		Anaerobica		Tiempo	3		3min
5. Aumentar la distancia entre los dos	Velocidad	Maxima			10	repeticiones	10 min
6.Realizar el pase: con la pierna no		esplazamiento			10	repeticiones	10
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Torico**	**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. conducir el balón	x				10	repeticiones	10
2. tratara de golpear al cono en distanci	x				10	repeticiones	10 min
3. hidratacion	x				10	repeticiones	3min
4. Golpear el balón con: el exterior del	x			Tiempo	3		
5.Retroalimentaciòn de ejercicios			x		10	repeticiones	10
6. Colocar una valla de atletismo entre					10	repeticiones	4 x 10
7.Por parejas colocadas en fila en uno			x		10	repeticiones	10

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento			x				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					15		15
				Tiempo	5		5

RECREATIVA:

ENTRENADOR : DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 DE MARZO 2022						**Lugar:** POLIDEPORTIVO NOCAIMA	
Tema: Bioseguridad Escuela de Formacion Futbol de Salon						**N° de deportistas: 21**	
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 5 (CINCO)**	
Objetivo: establecer los parametros de Bioseguridad y proteccion en el retorno a la actividad deportiva.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. subir calistemia	Movilidad Articular	**X**		**3**		**3**
2. Especificaciones de los parametros	Equilibrio			7		7
3. Presentacion de los integrantes de l	Ritmo	**X**		5		5
4. identificacion de la lateradilad del d	Diferenciaciòn	x		5		5
5.Trote continuo en circuito personali	Cambio	x	Tiempo	2		2
6. juego de seguir las ordenes en la ide	Saltar	x		8		8
7. Insercion a la movilidad articular,	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10.	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. correr de linea en linea, analisis de	Fuerza	Maxima			5	repeticiones	10 min
2. realizar el recorrido establecido, salto		Explosiva			5	circuito	10 min
3. Jugar en competencia, a quien llega p	Resistencia	Aerobica			5	competencia	8 min
4. hidratacion		Anaerobica		Tiempo	2		2min
5.	Velocidad	Maxima					
6.		esplazamiento					
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Torico**	**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. juego libre con el balon por el	x				10		10
2. agarrar balon con la mano y lanzarlo h	x				5		5
3. hidratacion	x			Tiempo	3		3
4. lanzar el balon hacia el cono, analisis	x				5		5
5.Retroalimentaciòn de ejercicios			x		10	repeticiones	4 x 10
					10		10
4. Tareas en casa y recomendaciones			x				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento					15		15
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Tiempo	5		5

RECREATIVA:

ENTRENADOR : DIEGO ANDRES RAMÍREZ PÁEZ



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

Fecha: 12 DE MARZO 2022					**Lugar:** POLIDEPORTIVO NOCAIMA		
Tema: conduccion y pase					**N° de deportistas: 21**		
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 6 (SEIS)**	
Objetivo: retomar las condiciones gerarales de conduccion de balon y el pase.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.subir calistemia y Explicación sobre	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**3**		**3**
2.Trote continuo en circuito personali	Equilibrio			7		7
3. Juego, "De esquina a esquina": se	Ritmo	**X**		5		5
4. identificacion de la lateradilad del d	Diferenciaciòn	x		5		5
5. juego de seguir las ordenes en la iden	Cambio			2		2
6. movilidad articular, estiramiento	Saltar			8		8
	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10.	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. correr de linea en linea, analisis de	Fuerza	Maxima	**x**	Tiempo	5	repeticiones	10 min
2. realizar el recorrido establecido con b		Explosiva	x		5	circuito	10 min
3. realizar el recorrido establecido con b	Resistencia	Aerobica	x		5	repeticiones	8 min
4. hidratacion		Anaerobica	x		2		2min
5.pasar el balon golpeado con borde inte	Velocidad	Maxima	x		10 min		10 min
6. usar las superficies de contacto, para		esplazamient	x		5 min		5 min
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Torico**	**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. realizar conduccon de balon en	x			Tiempo	10		10
2. transportara el balon de liena a linea	x				5		5
3. hidratacion	x				3		3
4. conduccir balon en zigzag luego pasar	x				5		5
5.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x		10	repeticiones	4 x 10

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo	15		15
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5		5

RECREATIVA: se deja realizar practica 2 contra 2

ENTRENADOR: DIEGO ANDRES RAMÍREZ PÁEZ



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

Fecha: 15 DE MARZO 2022					**Lugar:**POLIDEPORTIVO NOCAIMA		
Tema: conduccion y pase, recepcion.					**N° de deportistas: 21**		
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**		**PERFECIONAMIENTO**	**SESION 7 (SIETE)**	
Objetivo: retomar las condiciones gerarales de conduccion de balon y el pase y la recepcion.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.calentamiento general.	Movilidad Articular	**X**		**10**		**10**
2.Trote continuo en circuito personali	Equilibrio			2		2
3. movilidad articular, estiramiento	Ritmo	**X**		8		8
	Diferenciaciòn	x				
	Cambio		Tiempo			
	Saltar					
	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10.	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. se desarrolla el juego de triki	Fuerza	Maxima			5	repeticiones	10 min
2. ahora se juega el triki pero el deportis		Explosiva			10		10 min
3. realizar el recorrido establecido con b	Resistencia	Aerobica			5	repeticiones	8 min
4. hidratacion		Anaerobica		Tiempo	2		2min
5.pasar el balon golpeado con borde inte	Velocidad	Maxima			10 min		10 min
6. usar las superficies de contacto, para		esplazamiento			5 min		5 min
7. desplazarce hacia atrás con balon pis		Reacciòn	x		5		5
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Torico**	**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. circuito por paejas donde se realiza	x				10		10
2. transportara el balon de liena a linea	x				5		5
3. hidratacion	x			Tiempo	3		3
4. conduccir balon en zigzag luego pasar	x		x		5		5
5.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X				10	repeticiones	4 x 10

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento							
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					15		15
				Tiempo	5		5

RECREATIVA: se deja realizar practica 2 contra 2

ENTRENADOR : DIEGO ANDRES RAMÍREZ PÁEZ



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

Fecha: 17 DE MARZO DE 2022					**Lugar:** POLIDEPORTIVO NOCAIMA		
Tema: EL REMATE.					**N° de deportistas: 21**		
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**		**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 8 (OCHO)**
Objetivo: Practicar diferentes tipos de remate y desde diferentes posiciones.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. Explicación sobre la forma de	Movilidad Articular	**X**		**3**		**3**
2. trote continuo.	Equilibrio			7		7
3. ejercicios de estiramiento.	Ritmo	**X**		10		10
juego congelado para iniciar la fase ce	Diferenciaciòn	x		5		5
	Cambio		Tiempo	5		5
	Saltar					
	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10.	Especificaciones de la Clase	**X**				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. Explicación sobre la forma de	Fuerza	Maxima			3	teoria	10 min
2.Una fila de alumnos en el punto del		Explosiva			5	circuito	10 min
3. Cambiar el lugar de lanzamiento:	Resistencia	Aerobica			5	competencia	7
4.Golpear el balón con la pierna: domi		Anaerobica			5	repeticiones	7
5.Delimitar la zona de golpeo, con el:	Velocidad	Maxima		Tiempo		repeticiones	10 rep
6. Una fila de alumnos en el centro del		Desplazamiento				circuito	10 min
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Torico**	**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Aumentar la distancia del	x						
2. Conducir y golpear el balón con la pie	x				10		10
3. hidratacion	x				5		5
4. lanzar el balon hacia el cono, analisis	x			Tiempo	3		3
5.Retroalimentaciòn de ejercicios			x		5		5
• Frente a una pared, lanzamientos alternativos del balón contra ella, de manera r					10	repeticiones	4 x 10
4. Tareas en casa y recomendaciones			x		10		10

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento							
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					15		15
				Tiempo	5		5

RECREATIVA:

ENTRENADOR : DIEGO ANDRES RAMÍREZ PÁEZ



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

Fecha: 19 DE MARZO DE 2022				**Lugar:** POLIDEPORTIVO NOCAIMA			
Tema: Mejora la condición aeróbica				**N° de deportistas: 21**			
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 9 (NUEVE)**	
Objetivo: Lograr coordinacion de movimientos dirigidos							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplì	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Subimos calistemia a los niños de	Movilidad Articular	**X**		**3**		**3**
2.calentamiento corporal mediante un	Equilibrio			7		7
4.trope suave durante 6 minutos en todas	Ritmo	**X**		5		5
4. desplzamientos Laterales linea por li	Diferenciaciòn	x		5		5
5.suicidas en circuito personalizado pa	Cambio		Tiempo	7		7
6. juego de seguir las ordenes en la ide	Saltar			8		8
7. Insercion a la movilidad articular,	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10.	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1. correr de linea en linea, analisis de desplazamientos,	Fuerza	Maxima			5	repeticiones	10 min
2. realizar el recorrido establecido, salto		Explosiva			5	circuito	10 min
3. Jugar en competencia, a quien llega p	Resistencia	Aerobica			5	ompetenc	8 min
4. hidratacion		Anaerobica		Tiempo	2		2min
5.	Velocidad	Maxima					
6.		esplazamiento					
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Torico	Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1. juego libre con el balon por el	x				10		10
2. agarrar balon con la mano y lanzarlo p	x				5		5
3. hidratacion	x				3		3
4. rematar el balon hacia el cono, analis	x			Tiempo	5		5
5.Retroalimentaciòn de ejercicios			x		10	epeticione	4 x 10
4. Tareas en casa y recomendaciones			x		10		10

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x		15		15
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x	Tiempo	5		5

RECREATIVA:

ENTRENADOR : DIEGO ANDRES RAMÍREZ PÁEZ



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

Fecha: 22 DE MARZO DE 2022						**Lugar:** POLIDEPORTIVO NOCAIMA	
Tema: TRABAJO FISICO						**N° de deportistas: 21**	
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**x**	**PERFECIONAMIENTO**	**SESION 10 (DIEZ)**	
Objetivo: Activar condiciones fisicas a los deportistas.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. charla inicial	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**3**		**3**
2. movilidad Articular	Equilibrio			5		5
3. trote continuo sobre las lineas de m	Ritmo	**X**		10		10
4. hidratacion	Diferenciaciòn	x		2		5
5.Trote continuo en circuito personali	Cambio			7		7
	Saltar					
	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10.	Especificaciones de la Clas	**X**				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. Aumento progresivo de trote por lineas del campo de juego	Fuerza	Maxima		Tiempo	3	repeticiones	5
2. recuperacion		Explosiva			5	circuito	5
3. suicidas	Resistencia	Aerobica			3	mpetencia	
4. hidratacion		Anaerobica			3	3	9
5.	Velocidad	Maxima					
6.		esplazamiento					
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Torico**	**Metodo de entrenamiento**			
	x				**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. trote, velocidad	x			Tiempo	15	5 x 3	15
2. suicidios condicionados	x				5		5
3. hidratacion	x				3		3
4. rematar el balon hacia el cono,			x		5		5
5.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo	15		15
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5		5

RECREATIVA:

ENTRENADOR : DIEGO ANDRES RAMÍREZ PÁEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 DE MARZO DE 2022				**Lugar:** POLIDEPORTIVO DE NOCAIMA			
Tema: DESARROLLO TECNICO INDIVIDUAL				**N° de deportistas: 21**			
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 11 (ONCE)**	
Objetivo: Evaluar las condiciones TECNICAS los deportistas.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. charla inicial	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**3**		**3**
2. movilidad Articular	Equilibrio			5		5
3. trote continuo sobre las lineas de m	Ritmo	**X**		10		10
4. hidratacion	Diferenciaciòn	x		2		5
5.Trote continuo en circuito personali	Cambio			7		7
	Saltar					
	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10.	Especificaciones de la Clas					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1. PASE CORTO	Fuerza	Maxima		Tiempo	10	repeticiones	10 X 3
2. PASE MEDIO		Explosiva			10	repeticiones	10 X 3
3. PASE LARGO	Resistencia	Aerobica			10	repeticiones	10 X 3
4. hidratacion		Anaerobica			3	3	9
5. REMATE CORTO	Velocidad	Maxima			10	repeticiones	10 X 3
6. REMATE MEDIO		esplazamiento			10	repeticiones	10 X 3
7. REMATE LARGO		Reacciòn	x		10	repeticiones	10 X 3
8. SE TRABAJA MANEJO DE PERFIL D E I.	Flexibilidad				10	peticion	10 X 6

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Torico	Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1. CABECEO	x			Tiempo			
2. CONTROL CON LAS SUPERFICIES COR	x				15	5 x 3	15
3. hidratacion	x				5		5
4. rematar el balon hacia el cono, analis	x				3		3
5.Retroalimentaciòn de ejercicios			x		5		5
4. Tareas en casa y recomendaciones			x				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento				Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					15		15
					5		5

RECREATIVA:

ENTRENADOR : DIEGO ANDRES RAMÍREZ PÁEZ



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

Fecha: 26 DE MARZO 2022				**Lugar:** POLIDEPORTIVO DE NOCAIMA			
Tema: POSICIONAMIENTOS DEFENSIVOS U OFENSIVOS				**N° de deportistas: 21**			
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 12 (DOCE)**	
Objetivo: Analizar los movimientos evidenciados por los deportistas en el campo de juego.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. charla inicial	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**3**		**3**
2. movilidad Articular	Equilibrio			5		5
3. trote continuo sobre las lineas de m	Ritmo	**X**		10		10
4. hidratacion	Diferenciaciòn	x		2		5
5.Trote continuo en circuito personali	Cambio			7		7
	Saltar					
	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10.	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. juego 2 x 2	Fuerza	Maxima		Tiempo	5	repeticiones	5 X 2
2. inferioridad 2 x 1		Explosiva			5	repeticiones	6 X 2
3. juego 3 x 3	Resistencia	Aerobica	x		5	repeticiones	7 X 2
4. inferioridad 4 x 3		Anaerobica			5	peticione	8 X 2
5. hidratacion	Velocidad	Maxima			5	repeticiones	9 X 2
		Desplazamiento					
		Reacciòn	x				
	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Torico**	**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. 4 x 4 sin portero	x			Tiempo			
inferioridad 5 x 4	x				10		20
5 x 5 juego real	x				5	peticione	15
4. rematar el balon hacia el cono, analis	x				20		20
5.Retroalimentaciòn de ejercicios			x		5		5
4. Tareas en casa y recomendaciones			x				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					15		15
					5		5

RECREATIVA:

ENTRENADOR : DIEGO ANDRES RAMÍREZ PÁEZ

ANEXO 6
PLAN DIARIO MARZO PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**		**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Realizar preparacion general fisica y tecnica.							
Objetivo Especifico: Hacer el trabajo de entrada preparacion fisica general.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ejecutar posiciones basicas en el campo de juego.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. instruciones sobre desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**x**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**x**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**x**	7	
4. desplazamientos multiples	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. carrera continua ritmo moderado	Fuerza	Maxima			
2. velocidad moderada		Explosiva	**x**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**x**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**x**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento				
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio				
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		x	10	
5. pasar y correr a recepcionar	Diferenciación				
6. ejercicios de ubicación en el terreno de	Reacción				
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**x**		**10**	
2. controles de balon	**x**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporale**
1.Estiramiento	x	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar preparacion general fisica y tecnica.

Objetivo Especifico: hacer carrera continua durante un periodo acarde como preparacion fisica general.

Objetivo Tecnico o Tactico desplazamientos pr la cancha tomando posicion basica dentro el terreno de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. preparacion fisica trotes	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporale**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 5 a 7 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar carreras intermitentes en preparacion basica general.

Objetivo Especifico: hacer carreras con cambios de ritmo durante un preriodo acorde a la edad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar ocupacion de la cancha tenieno en cuenta los roles dentro de la cancha.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. orientacion sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo con el propio peso del cuerpo	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**		**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ				**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: hacer desplazamientos intermitentes en la preparacion fisica general						
Objetivo Especifico: realizar dezplazamientos laterales, hacia atrás,						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: ejecutar carreras continua a una velocidad moderada, preparacion general

Objetivo Especifico: hacer carrera alrededor de la cancha durante 20 munutos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ubicarse e el campo de juego según el rol asignado.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporale**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determinar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): actividad uno contra uno con balon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporale**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

iObjetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determinar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporale**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determinar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determinar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporale**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**		**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ				**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determinar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporale**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determinar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar los gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. instrucciones del desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporale**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determinar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar los gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporale**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

ANEXO 6
PLAN DIARIO ABRIL INICIACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/03/2022**	**Lugar: CIC**		**Municipio:NOCAIMA**		**Hora: 1:00 A 3 PM**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ						**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Reconocer movimientos bàsicos
Objetivo Especifico:Coordinar movimientos basicos en los ejercicios planteados
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante trote y	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,CONOS.**
1. correr en linea y zigzag, analisis de	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3 realizar el recorrido establecido, saltos, pasar	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.sentados de espalda al balon al sonido del pito d		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA UN LANZAMIENTO LO MAS ALTO	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO,PITO**
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. juego libre con el balon por el campo,	**x**			**GLOBOS ,RECIPIENTES,PING PONES**
2. tratar de realizar las 21 con un globo sin deja		**x**		
3. lanzar elgolobo hacia y sacar de un recipiente	**x**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Csocializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3 PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocer reglas basica

Objetivo Especifico:Estimular la practica del deporte formativo

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	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO.
1. Ejercicios que le generan fuerza de piernas	Fuerza	Maxima		15	
2.		Explosiva	X		
3. Desplazamientos continuos de corta,media y	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5. Realizar desplazamientos en zig zag entre	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		45	RECURSO HUMANO
2.	Ritmo			
3.se realizaran una serie de juegos predeportivos c	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.los niños de forma individual se sentaran en la	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Regla 2 jugadores en el partido lo disputarán dos	x			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/04/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora la condición aeróbica

Objetivo Especifico:Lograr coordinacion de movimientos dirigidos

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		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO
1. Por parejas uno esta sentado sujeto a un	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. De forma grupal jugaremos a la lleva luego de	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5..	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		45	RECURSO HUMANO PITO.
2.	Ritmo			
3.se realizaran una serie de juegos predeportivos c	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. al sonido del pito se jugara “Congelado”, a los	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas su compañero lanzara el balon con la	X			
2. Pateo libremente.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3 PM**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la amplitud de movimiento.							
Objetivo Especifico: Mejora la fuerza muscular y la resistencia. .							
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	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**HUMANO**
1.	Fuerza	Maxima			
2.De forma individual trabajaremos lagartijas		Explosiva	X	15	
3.movimientos basicos caminar, saltar y correr	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5. De forma individual se trabajara el salto con	Velocidad	Maxima	X	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Realizaremos elongaciones estaticas	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Los niños de forma individual realizaran ala activ	Diferenciación		25	
6.Lanzaremos balon a ras de piso al sonido del	Reacción		25	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se organizara 2 hileras en las cuales se pasa el	**X**			**HUMANO PITO Y CONOS**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**		**Hora: 1:00 A 3 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ					**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejora la flexibilidad articular							
Objetivo Especifico:Lograr que el niño mejore su flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase			5	**RECURSO HUMANO, LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista			5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular			5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento			5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO**
1. De forma individual trabajaremos sentadillas	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. De forma individual realizaremos abdominales	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Visual en función de una señal. Por ej.	Reacción		25	
7. El niño debera transportar el balon con el pie po	Adaptación		25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas, los jugadores se desplazan por el te	**X**			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/04/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la coordinación dinámica

Objetivo Especifico:Lograr desarrollar y mejorar su psicomotricidad en los niños.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO.
1. De forma individual trabajaremos sentadillas	Fuerza	Maxima	X	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. colocaremos platillos en el piso y por grupos		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			RECURSO HUMANO, GLOBOS.
2. Actividad bailando con globos Desarrollar la coo	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Baile danza folclorica	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recpcion y control de baln por parejas su compa	x			
2. colocaremos conos separados entre sí unos 50				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3 PM**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: desarrollar en los niños habilidades basicas con baon.							
Objetivo Especifico: mejorar fuerza explosiva en los niños de futbol de salon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1.	Fuerza	Maxima		15	
2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. colocaremos platillos en el piso y por grupos		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Baile danza folclorica	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recpcion y control de balon por parejas su comp	**x**			
2. colocaremos conos separados entre sí unos 50				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3 PM**	**N° de sesión: 20**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la tecnica y tactica							
Objetivo Especifico:Lograr desarrollar la presicion en la entrega de balon.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1.	Fuerza	Maxima		15	
2. salto de 4 vallas (20 cm de altura) + velocidad 10		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. ejercicios de Escalera de velocidad		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica		15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. Los niños se apoyan sobre un balon mientras	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recpcion y control de balon por parejas su comp	**x**			
2. con su compañero.realizaran pases de				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/04/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.					
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1. salto lateral de skiping por sesiones	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. los niños corren de espaldas durante 4		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.salto a dos pies pasando aros.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. r	Equilibrio			
4. uno de los jugadores ya se delantero o lateral	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Anticipacion el niño de la defensa del campo se	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se trabajara la pared como medio de juego	**x**			
2.pase, coberturas, espacios libres, apoyos,				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3 PM**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1.	Fuerza	Maxima	x		
2. el niño debera patear el balon a la porteria con		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. los niños se desplazan con balon realizando un		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.El puente. Es una postura de yoga y estira	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. El Pase tendrá mayor calidad en dependencia	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8 El niño realizara algunas fintas: sirven para	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon pegado al pie colocamos	**x**			
2.anticipacion se colocara el balon a una distacia				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 1:00 A 3 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.

Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO, AROS
1. por parejas un jugador frente al otro quien sera	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.los niños realizan ejercicios en su puesto como		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7el jugador debera atacar el balón o bloquearlo tra		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.Muslos y cadera nos acostamos boca abajo. Flexi		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se pone de manifiesto en el acoplamiento de la transmisión de movimiento de piernas-tronco-	Acoplamiento		20	RECURSO HUMANO, BALON , PLATILLOS Y CONOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eslalon sin balon.	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. el jugador sale a velocidad transportando balon	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8. el driblin el nino debera realizar dribling entre	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transporte de balon con la parte exterior e	x			
2 Los jugadores se colocaran frente a frente				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 24**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1. por parejas un jugador frente al otro quien sera	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.los niños realizan ejercicios en su puesto como		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7el jugador debera atacar el balón o bloquearlo tr		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.Muslos y cadera nos acostamos boca abajo. Flexi		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se pone de manifiesto en el acoplamiento de la transmisión de movimiento de piernas-tronco-	Acoplamiento		20	**RECURSO HUMANO, BALON , PLATILLOS Y CONOS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eslalon sin balon.	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. el jugador sale a velocidad transportando balon	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8. el driblin el nino debera realizar dribling entre	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. transporte de balon con la parte exterior e	**x**			
2 Los jugadores se colocaran frente a frente				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

ANEXO 6
PLAN DIARIO ABRIL FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/03/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 3 A 5 PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocer movimientos bàsicos
Objetivo Especifico:Coordinar movimientos basicos en los ejercicios planteados
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante trote y	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. correr en linea y zigzag, analisis de	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3 realizar el recorrido establecido, saltos, pasar	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.sentados de espalda al balon al sonido del pito d		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA UN LANZAMIENTO LO MAS ALTO	Acoplamiento			RECURSO HUMANO,PITO
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. juego libre con el balon por el campo,	x			GLOBOS ,RECIPIENTES,PING PONES
2. tratar de realizar las 21 con un globo sin deja		x		
3. lanzar elgolobo hacia y sacar de un recipiente	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Csocializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31/03/2022**	**Lugar: CIC**		**Municipio:NOCAIMA**		**Hora: 3 A 5 PM**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA						**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Reconocer reglas basica									
Objetivo Especifico:Estimular la practica del deporte formativo									
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	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase			5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista			5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular			5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento			5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1. Ejercicios que le generan fuerza de piernas	Fuerza	Maxima		15	
2.		Explosiva	X		
3. Desplazamientos continuos de corta,media y	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5. Realizar desplazamientos en zig zag entre	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		45	**RECURSO HUMANO**
2.	Ritmo			
3.se realizaran una serie de juegos predeportivos	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.los niños de forma individual se sentaran en la	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Regla 2 jugadores en el partido lo disputarán dos	**x**			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 10 A 12 PM**	**N° de sesión: 15**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA				**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejora la condición aeróbica

Objetivo Especifico:Lograr coordinacion de movimientos dirigidos

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		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO**
1. Por parejas uno esta sentado sujeto a un	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. De forma grupal jugaremos a la lleva luego de	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5..	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		45	**RECURSO HUMANO PITO.**
2.	Ritmo			
3.se realizaran una serie de juegos predeportivos	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. al sonido del pito se jugara “Congelado”, a los	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas su compañero lanzara el balon con la	**X**			
2. Pateo libremente.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 3 A 5 PM**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA				**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la amplitud de movimiento.							
Objetivo Especifico: Mejora la fuerza muscular y la resistencia. .							
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	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**HUMANO**
1.	Fuerza	Maxima			
2.De forma individual trabajaremos lagartijas		Explosiva	X	15	
3.movimientos basicos caminar, saltar y correr	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5. De forma individual se trabajara el salto con	Velocidad	Maxima	X	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Realizaremos elongaciones estaticas	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Los niños de forma individual realizaran ala activ	Diferenciación		25	
6.Lanzaremos balon a ras de piso al sonido del	Reacción		25	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se organizara 2 hileras en las cuales se pasa el	**X**			**HUMANO PITO Y CONOS**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/04/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 3 A 5 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora la flexibilidad articular

Objetivo Especifico:Lograr que el niño mejore su flexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO**
1. De forma individual trabajaremos sentadillas	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. De forma individual realizaremos abdominales	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Visual en función de una señal. Por ej.	Reacción		25	
7. El niño debera transportar el balon con el pie po	Adaptación		25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas, los jugadores se desplazan por el te	**X**			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/04/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 10 A 12 PM**	**N° de sesión: 18**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA			**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: mejorar la coordinación dinámica

Objetivo Especifico:Lograr desarrollar y mejorar su psicomotricidad en los niños.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO.
1. De forma individual trabajaremos sentadillas	Fuerza	Maxima	X	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. colocaremos platillos en el piso y por grupos		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			RECURSO HUMANO, GLOBOS.
2. Actividad bailando con globos Desarrollar la coo	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Baile danza folclorica	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recpcion y control de baln por parejas su compa	x			
2. colocaremos conos separados entre sí unos 50				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/04/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 3 A 5 PM**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA			**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: desarrollar en los niños habilidades basicas con baon.						
Objetivo Especifico: mejorar fuerza explosiva en los niños de futbol de salon						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1.	Fuerza	Maxima		15	
2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. colocaremos platillos en el piso y por grupos		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Baile danza folclorica	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recpcion y control de balon por parejas su comp	**x**			
2. colocaremos conos separados entre sí unos 50				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/04/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 3 A 5 PM**	**N° de sesión: 20**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA			**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: mejorar la tecnica y tactica

Objetivo Especifico:Lograr desarrollar la presicion en la entrega de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1.	Fuerza	Maxima		15	
2. salto de 4 vallas (20 cm de altura) + velocidad 10		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. ejercicios de Escalera de velocidad		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica		15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. Los niños se apoyan sobre un balon mientras	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recpcion y control de balon por parejas su comp	**x**			
2. con su compañero.realizaran pases de				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 10 A 12 PM**	**N° de sesión: 21**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA				**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1. salto lateral de skiping por sesiones	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. los niños corren de espaldas durante 4		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.salto a dos pies pasando aros.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. r	Equilibrio			
4. uno de los jugadores ya se delantero o lateral	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Anticipacion el niño de la defensa del campo se	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se trabajara la pared como medio de juego	**x**			
2.pase, coberturas, espacios libres, apoyos,				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 3 A 5 PM**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA				**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.

Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1.	Fuerza	Maxima	x		
2. el niño debera patear el balon a la porteria con		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. los niños se desplazan con balon realizando un		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.El puente. Es una postura de yoga y estira	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. El Pase tendrá mayor calidad en dependencia	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8 El niño realizara algunas fintas: sirven para	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon pegado al pie colocamos	**x**			
2.anticipacion se colocara el balon a una distacia				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 3 A 5 PM**	**N° de sesión: 23**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA				**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO, AROS
1. por parejas un jugador frente al otro quien sera	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.los niños realizan ejercicios en su puesto como		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7el jugador debera atacar el balón o bloquearlo tra		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.Muslos y cadera nos acostamos boca abajo. Flexi		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se pone de manifiesto en el acoplamiento de la transmisión de movimiento de piernas-tronco-	Acoplamiento		20	RECURSO HUMANO, BALON , PLATILLOS Y CONOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eslalon sin balon.	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. el jugador sale a velocidad transportando balon	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8. el driblin el nino debera realizar dribling entre	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transporte de balon con la parte exterior e	x			
2 Los jugadores se colocaran frente a frente				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 10 A 12 PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: YANIRA VIVAS RIVERA				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.

Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO, AROS
1. por parejas un jugador frente al otro quien sera	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.los niños realizan ejercicios en su puesto como		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7el jugador debera atacar el balón o bloquearlo tra		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.Muslos y cadera nos acostamos boca abajo. Flexi		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se pone de manifiesto en el acoplamiento de la transmisión de movimiento de piernas-tronco-	Acoplamiento		20	RECURSO HUMANO, BALON , PLATILLOS Y CONOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eslalon sin balon.	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. el jugador sale a velocidad transportando balon	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8. el driblin el nino debera realizar dribling entre	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transporte de balon con la parte exterior e	x			
2 Los jugadores se colocaran frente a frente				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

ANEXO 6
PLAN DIARIO ABRIL PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/03/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Reconocer movimientos bàsicos							
Objetivo Especifico:Coordinar movimientos basicos en los ejercicios planteados							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante trote y	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,CONOS.**
1. correr en linea y zigzag, analisis de	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3 realizar el recorrido establecido, saltos, pasar	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.sentados de espalda al balon al sonido del pito d		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA UN LANZAMIENTO LO MAS ALTO	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO,PITO**
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. juego libre con el balon por el campo,	**x**			**GLOBOS ,RECIPIENTES,PING PONES**
2. tratar de realizar las 21 con un globo sin deja		**x**		
3. lanzar elgolobo hacia y sacar de un recipiente	**x**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Csocializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31/03/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Reconocer reglas basica							
Objetivo Especifico:Estimular la practica del deporte formativo							
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	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1. Ejercicios que le generan fuerza de piernas	Fuerza	Maxima		15	
2.		Explosiva	X		
3. Desplazamientos continuos de corta,media y	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5. Realizar desplazamientos en zig zag entre	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		45	**RECURSO HUMANO**
2.	Ritmo			
3.se realizaran una serie de juegos predeportivos	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.los niños de forma individual se sentaran en la	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Regla 2 jugadores en el partido lo disputarán dos	**x**			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR:DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/04/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 12 A 2 PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejora la condición aeróbica

Objetivo Especifico:Lograr coordinacion de movimientos dirigidos

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		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO
1. Por parejas uno esta sentado sujeto a un	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. De forma grupal jugaremos a la lleva luego de	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5..	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		45	RECURSO HUMANO PITO.
2.	Ritmo			
3.se realizaran una serie de juegos predeportivos c	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. al sonido del pito se jugara “Congelado”, a los	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas su compañero lanzara el balon con la	X			
2. Pateo libremente.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar la amplitud de movimiento.							
Objetivo Especifico: Mejora la fuerza muscular y la resistencia. .							
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	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**HUMANO**
1.	Fuerza	Maxima			
2.De forma individual trabajaremos lagartijas		Explosiva	X	15	
3.movimientos basicos caminar, saltar y correr	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5. De forma individual se trabajara el salto con	Velocidad	Maxima	X	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Realizaremos elongaciones estaticas	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Los niños de forma individual realizaran ala activ	Diferenciación		25	
6.Lanzaremos balon a ras de piso al sonido del	Reacción		25	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se organizara 2 hileras en las cuales se pasa el	**X**			**HUMANO PITO Y CONOS**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejora la flexibilidad articular							
Objetivo Especifico:Lograr que el niño mejore su flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO**
1. De forma individual trabajaremos sentadillas	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. De forma individual realizaremos abdominales	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Visual en función de una señal. Por ej.	Reacción		25	
7. El niño debera transportar el balon con el pie po	Adaptación		25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas, los jugadores se desplazan por el te	**X**			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/04/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 12 A 2 PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: mejorar la coordinación dinámica

Objetivo Especifico:Lograr desarrollar y mejorar su psicomotricidad en los niños.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1. De forma individual trabajaremos sentadillas	Fuerza	Maxima	X	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. colocaremos platillos en el piso y por grupos		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, GLOBOS.**
2. Actividad bailando con globos Desarrollar la coo	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Baile danza folclorica	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recpcion y control de baln por parejas su compa	**x**			
2. colocaremos conos separados entre sí unos 50				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrollar en los niños habilidades basicas con baon.							
Objetivo Especifico: mejorar fuerza explosiva en los niños de futbol de salon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO.
1.	Fuerza	Maxima		15	
2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. colocaremos platillos en el piso y por grupos		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			RECURSO HUMANO, BALON
2.	Ritmo			
3. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Baile danza folclorica	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recpcion y control de balon por parejas su comp	x			
2. colocaremos conos separados entre sí unos 50				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/04/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: mejorar la tecnica y tactica					
Objetivo Especifico:Lograr desarrollar la presicion en la entrega de balon.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1.	Fuerza	Maxima		15	
2. salto de 4 vallas (20 cm de altura) + velocidad 10		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. ejercicios de Escalera de velocidad		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica		15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. Los niños se apoyan sobre un balon mientras	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recpcion y control de balon por parejas su comp	**x**			
2. con su compañero.realizaran pases de				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 10 A 2 PM**	**N° de sesión: 21**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO, AROS
1. salto lateral de skiping por sesiones	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. los niños corren de espaldas durante 4		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.salto a dos pies pasando aros.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			RECURSO HUMANO, BALON
2.	Ritmo			
3. r	Equilibrio			
4. uno de los jugadores ya se delantero o lateral	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Anticipacion el niño de la defensa del campo se	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. se trabajara la pared como medio de juego	x			
2.pase, coberturas, espacios libres, apoyos,				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1.	Fuerza	Maxima	x		
2. el niño debera patear el balon a la porteria con		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		15	
6. los niños se desplazan con balon realizando un		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.El puente. Es una postura de yoga y estira	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. El Pase tendrá mayor calidad en dependencia	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8 El niño realizara algunas fintas: sirven para	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon pegado al pie colocamos	**x**			
2.anticipacion se colocara el balon a una distacia				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 23**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1. por parejas un jugador frente al otro quien sera	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.los niños realizan ejercicios en su puesto como		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7el jugador debera atacar el balón o bloquearlo tra		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.Muslos y cadera nos acostamos boca abajo. Flexi		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se pone de manifiesto en el acoplamiento de la transmisión de movimiento de piernas-tronco-	Acoplamiento		20	**RECURSO HUMANO, BALON , PLATILLOS Y CONOS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eslalon sin balon.	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. el jugador sale a velocidad transportando balon	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8. el driblin el nino debera realizar dribling entre	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. transporte de balon con la parte exterior e	**x**			
2 Los jugadores se colocaran frente a frente				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/04/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:NOCAIMA**	**Hora: 12 A 2 PM**	**N° de sesión: 24**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ANDRES RAMIREZ				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: aplicar diferentes destrezas.							
Objetivo Especifico:moverse en espacios reducidos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO, AROS**
1. por parejas un jugador frente al otro quien sera	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.los niños realizan ejercicios en su puesto como		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7el jugador debera atacar el balón o bloquearlo tra		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	15	
8.Muslos y cadera nos acostamos boca abajo. Flexi		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se pone de manifiesto en el acoplamiento de la transmisión de movimiento de piernas-tronco-	Acoplamiento		20	**RECURSO HUMANO, BALON , PLATILLOS Y CONOS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eslalon sin balon.	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. el jugador sale a velocidad transportando balon	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8. el driblin el nino debera realizar dribling entre	Patrones Basicos de Movimiento		25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

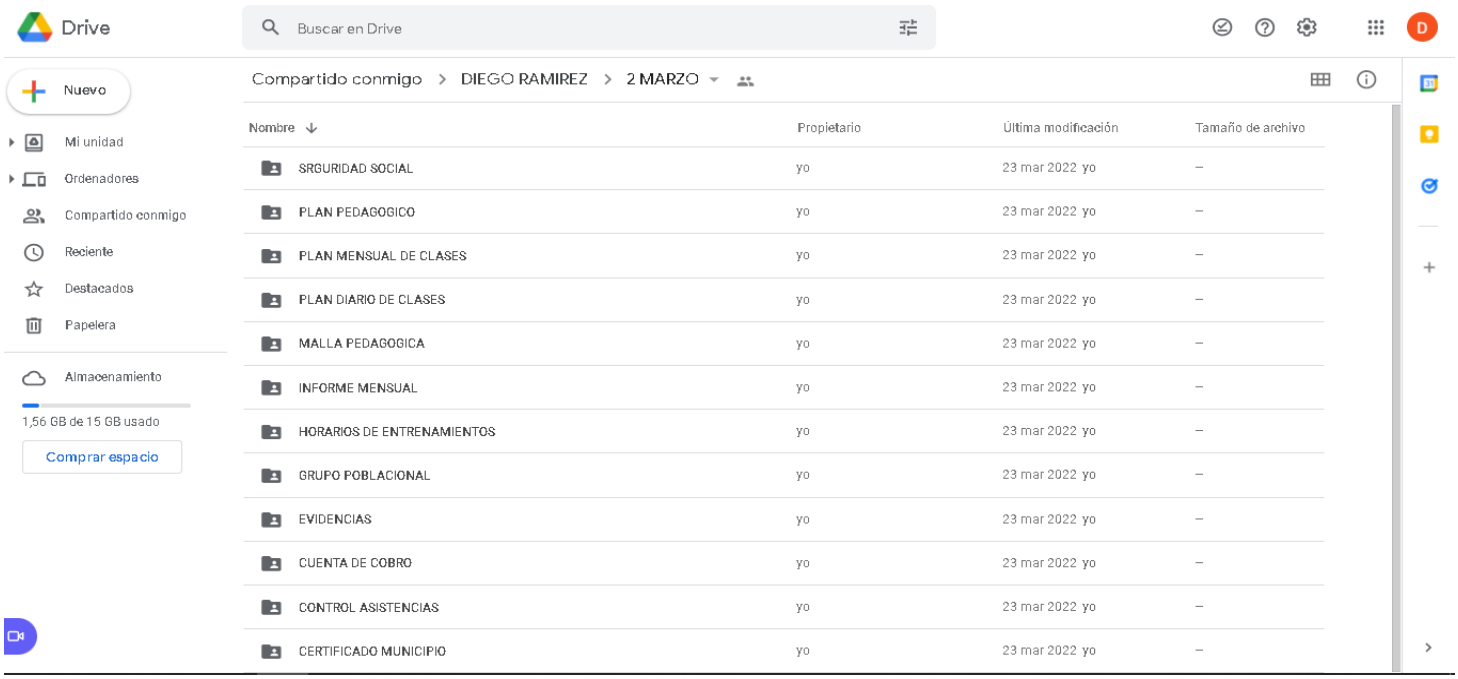
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. transporte de balon con la parte exterior e	**x**			
2 Los jugadores se colocaran frente a frente				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO ANDRES RAMIREZ

ANEXO 7


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
1,56 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido conmigo > DIEGO RAMIREZ > 2 MARZO
Nombre
Propietario
Última modificación
Tamaño de archivo
SRGURIDAD SOCIAL yo 23 mar 2022 yo –
PLAN PEDAGOGICO yo 23 mar 2022 yo –
PLAN MENSUAL DE CLASES yo 23 mar 2022 yo –
PLAN DIARIO DE CLASES yo 23 mar 2022 yo –
MALLA PEDAGOGICA yo 23 mar 2022 yo –
INFORME MENSUAL yo 23 mar 2022 yo –
HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS yo 23 mar 2022 yo –
GRUPO POBLACIONAL yo 23 mar 2022 yo –
EVIDENCIAS yo 23 mar 2022 yo –
CUENTA DE COBRO yo 23 mar 2022 yo –
CONTROL ASISTENCIAS yo 23 mar 2022 yo –
CERTIFICADO MUNICIPIO yo 23 mar 2022 yo –

ANEXO 8
PLAN MENSUAL MARZO INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: NOCAIMA**			
LUGAR:				CIC DEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**		1:00 PM A 3:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
				MARZO		**ABRIL**		**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD	X					
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X					
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X					
			OBEDIENCIA	X					
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X					
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X					
			CALENTAMIENTO	X					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO	X					
			EQUILIBRIO	X					
			ORIENTACION	X					
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X					
			VELOCIDAD	X					
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X				X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X					
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X					
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X					

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 8
PLAN MENSUAL MARZO FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: NOCAIMA**		
LUGAR:				CIC DEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
				MARZO		**ABRIL**		**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA	X				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X				X
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 8

PLAN MENSUAL MARZO PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: NOCAIMA**				
LUGAR:				CIC DEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**		5:00 PM A 7:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
				MARZO		**ABRIL**		**MAYO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X						
			RESPONSABILIDAD	X						
			COMPAÑERISMO	X						
			JUSTICIA							
			COOPERACION	X						
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	X						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X						
			OBEDIENCIA	X						
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN	X						
			PERSEVERANCIA	X						
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA	X						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X						
			CALENTAMIENTO	X						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X						
			RITMO	X						
			EQUILIBRIO	X						
			ORIENTACION	X						
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X						
			VELOCIDAD	X						
			FLEXIBILIDAD	X						
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X				X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X						
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X						

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 8
PLAN MENSUAL ABRIL INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: NOCAIMA**			
LUGAR:				CIC DEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**		1:00 PM A 3:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
				MARZO		**ABRIL**		**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X			
			RESPONSABILIDAD	X		X			
			COMPAÑERISMO	X		X			
			JUSTICIA			X			
			COOPERACION	X					
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X			
			OBEDIENCIA	X		X			
			AUTODISCIPLINA			X			
			PARTICIPACIÓN	X		X			
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X			
			CALENTAMIENTO	X		X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X			
			RITMO	X					
			EQUILIBRIO	X		X			
			ORIENTACION	X		X			
			DIFERENCIACION			X			
			REACCIÓN			X			
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X			
			VELOCIDAD	X		X			
			FLEXIBILIDAD	X		X			
			RESISTENCIA			X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X			
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X			
			JUEGOS TRADICIONALES			X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X			

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 8
PLAN MENSUAL ABRIL FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: NOCAIMA**				
LUGAR:				CIC DEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**		3:00 PM A 5:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
				MARZO		**ABRIL**		**MAYO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X				
			RESPONSABILIDAD	X		X				
			COMPAÑERISMO	X		X				
			JUSTICIA							
			COOPERACION	X		X				
			LEALTAD			X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X				
			OBEDIENCIA	X						
			AUTODISCIPLINA			X				
			PARTICIPACIÓN	X		X				
			PERSEVERANCIA	X		X				
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA	X						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X				
			CALENTAMIENTO	X		X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X				
			RITMO	X		X				
			EQUILIBRIO	X		X				
			ORIENTACION	X		X				
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN			X				
			ADAPTACIÓN			X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X				
			VELOCIDAD	X		X				
			FLEXIBILIDAD	X		X				
			RESISTENCIA			X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X				
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X				

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 8

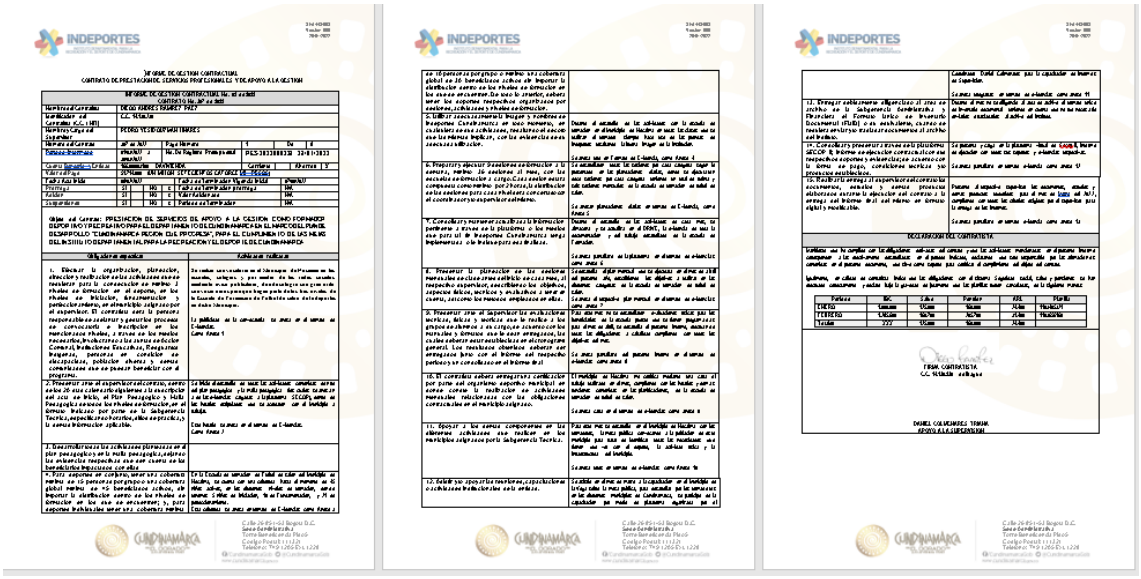
PLAN MENSUAL ABRIL PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: NOCAIMA**					
LUGAR:				CIC DEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**		5:00 PM A 7:00 PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X		
				MARZO		**ABRIL**		**MAYO**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X					
			RESPONSABILIDAD	X		X					
			COMPAÑERISMO	X		X					
			JUSTICIA			X					
			COOPERACION	X		X					
			LEALTAD			X					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X					
			OBEDIENCIA	X		X					
			AUTODISCIPLINA			X					
			PARTICIPACIÓN	X		X					
			PERSEVERANCIA	X							
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA	X		X					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X					
			CALENTAMIENTO	X		X					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X					
			RITMO	X							
			EQUILIBRIO	X		X					
			ORIENTACION	X		X					
			DIFERENCIACION								
			REACCIÓN			X					
			ADAPTACIÓN								
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X					
			VELOCIDAD	X		X					
			FLEXIBILIDAD	X		X					
			RESISTENCIA			X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS									
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X					
			JUEGOS TRADICIONALES								
			ACTIVIDADES ARTISTICAS								
			CIRCUITOS RECREATIVOS								
			FESTIVALES RECREATIVOS								
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X					

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 9



ANEXO 10

ALCALDIA MUNICIPAL DE NOCAIMA
NIT 899.999.718-9

EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE NOCAIMA

HACE CONSTAR:

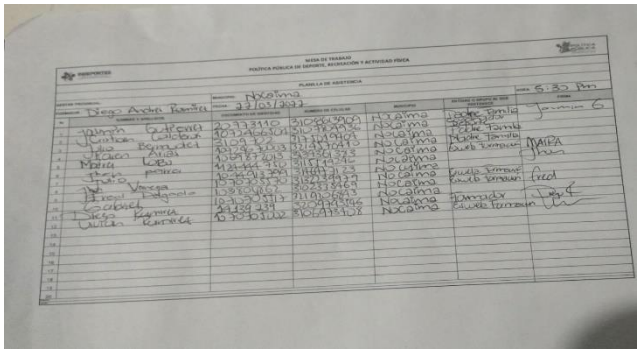
Que **DIEGO ANDRES RAMIREZ PAEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 14.1339.239 prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALON**, durante el período comprendido entre el 01 de marzo de 2022 al 30 de marzo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

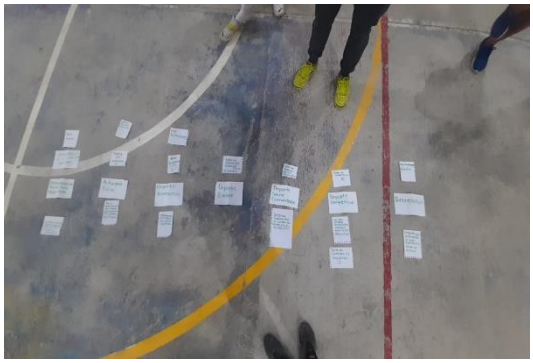
La presente se expide a los 30 días del mes de marzo de 2022.

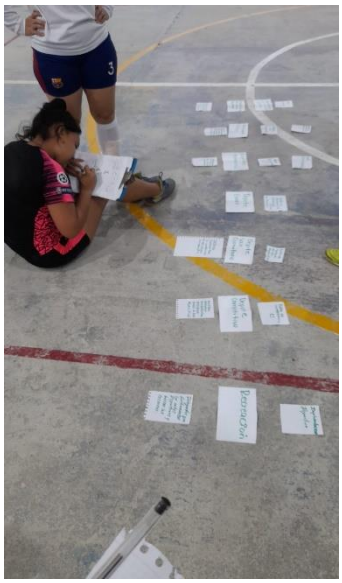
Cristian David Calderón Gallego.
Coordinador de Deporte y recreación

ACTIVIDAD		FIRMA
Elaboró	Auxiliar de Ludoteca Marcelitas Infantiles –Yenny Beltrán	
Revisó	Director de Deporte y Recreación – Cristian David Calderón	
Aprobó	Director de Deporte y Recreación – Cristian David Calderón	
Folios	1	

ANEXO 11 MESA PÚBLICA DE TRABAJO







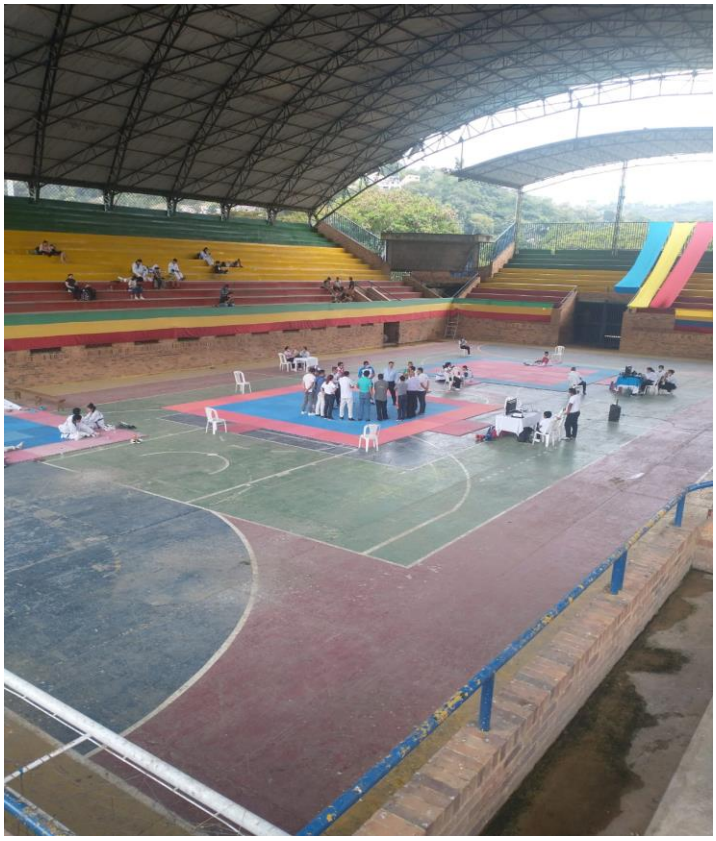




Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
Nocaima	Deporte Formativo	Nuevas disciplinas	Problema
Nocaima	Deporte Formativo	Mas formadores	Problema
Nocaima	Deporte Formativo	Implementacion para nuevas disciplinas	Solución
Nocaima	Deporte Escolar	Falta de profesor de Educacion Fisica en primaria	Problema
Nocaima	Deporte social comunitario	Falta de torneos en los municipios	Problema
Nocaima	Deporte social comunitario	Destinar recursos para la competicion dentro y fuera del municipio	Solución
Nocaima	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Falta de competencia	Problema
Nocaima	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Las ligas en todos los deportes integren mas a los municipios	Solución
Nocaima	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Falta de torneos de mujeres	Solución
Nocaima	Recreación	Implementacion deportiva	Problema
Nocaima	Recreación	Delegados que gestionen con los entes deportivos y buscar los recursos	Solución
Nocaima	Actividad física	Falta de instructores	Problema
Nocaima	Actividad física	Que el departamento nos ayude con instructores de varias disiplina	Solución
Nocaima	Infraestructura deportiva y recreativa	Mantenimiento de los escenarios deportivos	Problema
Nocaima	Infraestructura deportiva y recreativa	Destinar recursos para mantenimiento delos escenarios deportivos	Solución

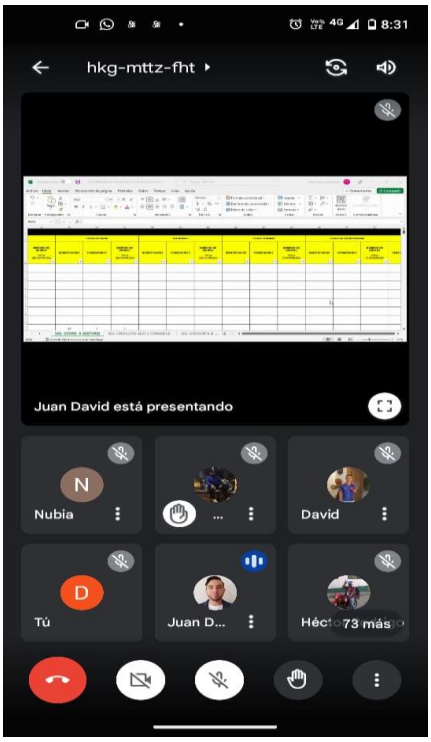
ANEXO 11 INTERCOLEGIADOS

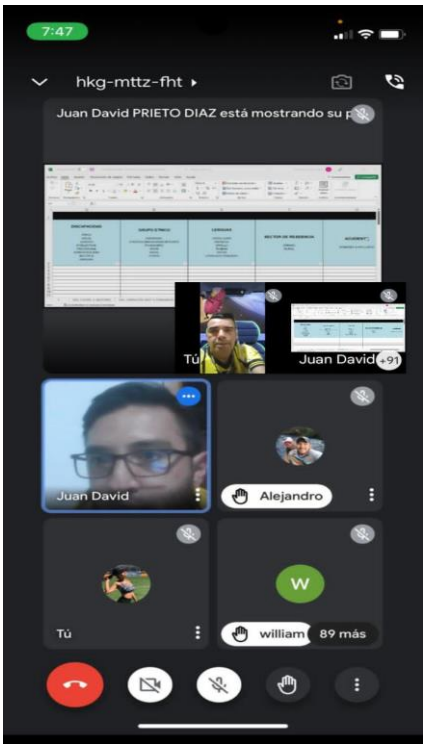






ANEXO 12


hkg-mttz-fht
Juan David está presentando
Nubia
David
Tú
Juan D...
73 más


7:47
hkg-mttz-fht
Juan David PRIETO DIAZ está mostrando su p
Juan David
Alejandro
Tú
william
89 más


LA VEGA, CAPITAL DEPORTIVA DEL GUALIVÁ
INDEPORTES
Recreación
MEJOR CALIDAD de VIDA


CUNDINAMARCA
Activa Saludable

ANEXO 13

Valor neto	1.314.067 COP
Valor total	1.314.067 COP
Notas	
Fecha de recepción original	19 días de tiempo transcurrido *(10/03/2022 10:18:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Número de radicación	0253

Descripción	Nombre del documento		
CUENTA COBRO DIEGO ANDRES RAMIREZ.pdf	CUENTA COBRO DIEGO ANDRES RAMIREZ.pdf	Descargar	Detalle
SEGURIDAD SOCIAL ENERO.pdf	SEGURIDAD SOCIAL ENERO.pdf	Descargar	Detalle
INFORME FEBRERO 2022 DIEGO RAMIREZ.docx	INFORME FEBRERO 2022 DIEGO RAMIREZ.docx	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS FEBRERO 2022.pdf	EVIDENCIAS FEBRERO 2022.pdf	Descargar	Detalle

Estado	Aceptada
Fecha de recepción original	6 días de tiempo transcurrido *(23/03/2022 9:00:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Fecha estimada de pago	4 horas para terminar *(30/03/2022 12:00:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Valor a pagar	1.314.067 COP

ANEXO 14

ASISTENCIAS INDEPORTES MARZO 2022....	23/03/2022 1:21 p. m.	Hoja de cálculo d...	262 KB
CERTIFICACION MUNICIPIO MARZO.pdf	25/03/2022 7:46 a. m.	Microsoft Edge P...	563 KB
CERTIFICADO CUENTA DAVIVIENDA.jpeg	28/02/2022 9:27 a. m.	Archivo JPEG	74 KB
CUENTA DE COBRO MARZO INDEPORTE...	23/03/2022 11:33 a. m.	Microsoft Edge P...	116 KB
CUENTA DE COBRO MARZO INDEPORTE...	23/03/2022 11:30 a. m.	Documento de Mi...	75 KB
EVIDENCIAS MARZO 2022.docx	30/03/2022 6:49 a. m.	Documento de Mi...	3.250 KB
HORARIO DE CLASE NOCAIMA 2022 (1)....	15/03/2022 11:27 a. m.	Hoja de cálculo d...	675 KB
INFORME MARZO 2022 DIEGO RAMIREZ....	28/03/2022 4:44 p. m.	Documento de Mi...	371 KB
MALLA PEDAGOGICA FÚTBOL DE SALÓ...	1/03/2022 11:59 p. m.	Hoja de cálculo d...	287 KB
PLAN MENSUAL ABRIL INDEPORTES.xlsx	29/03/2022 12:35 a. m.	Hoja de cálculo d...	237 KB
PLAN MENSUAL MARZO INDEPORTES.xlsx	28/03/2022 7:46 a. m.	Hoja de cálculo d...	236 KB
PLAN PEDAGOGICO FUTBOL DE SALON ...	1/03/2022 12:04 p. m.	Documento de Mi...	129 KB
PLANEACION ABRIL INICIACION 2022.xlsx	28/03/2022 5:56 p. m.	Hoja de cálculo d...	336 KB
PLANEACION FUNDAMENTACION ABRIL...	28/03/2022 6:45 p. m.	Hoja de cálculo d...	337 KB
PLANEACION FUNDAMENTACION MAR...	28/03/2022 11:08 a. m.	Hoja de cálculo d...	700 KB
PLANEACION INICIACIÓN- MARZO 2022...	28/03/2022 8:11 a. m.	Hoja de cálculo d...	529 KB
PLANEACION PERFECCIONAMIENTO AB...	29/03/2022 12:20 a. m.	Hoja de cálculo d...	1.249 KB
PLANEACION PERFECIONAMIENTO MAR...	28/03/2022 12:01 p. m.	Hoja de cálculo d...	704 KB
POBLACION MARZO INDEPORTES 2022....	23/03/2022 1:49 p. m.	Hoja de cálculo d...	249 KB
RECIBO DE PAGO SEGURIDAD SOCIAL FE...	28/03/2022 6:00 p. m.	Archivo JPG	312 KB
SEGURIDAD SOCIAL FEBRERO 2022.pdf	28/03/2022 4:15 p. m.	Microsoft Edge P...	174 KB