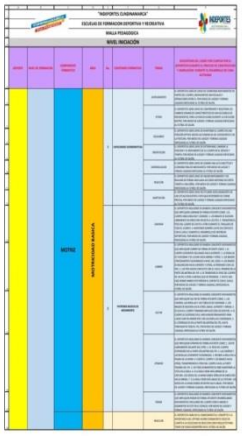
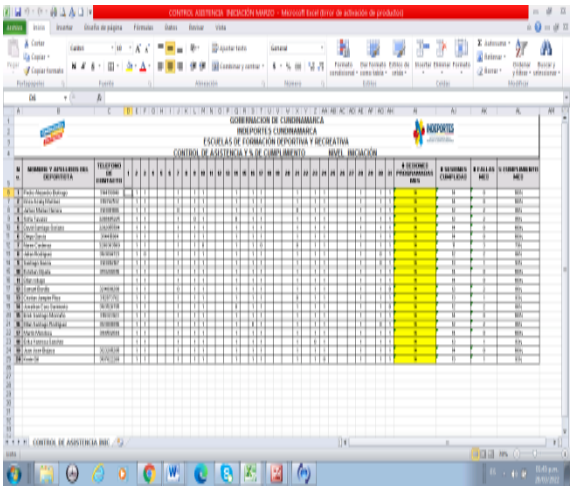
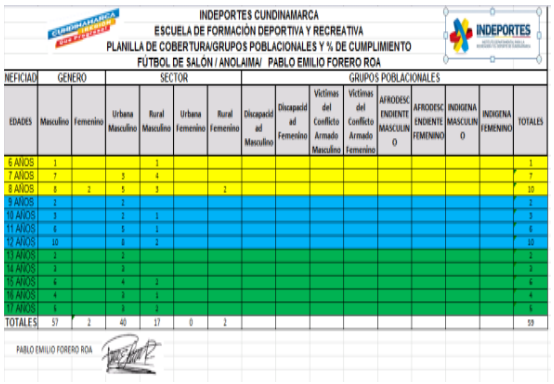
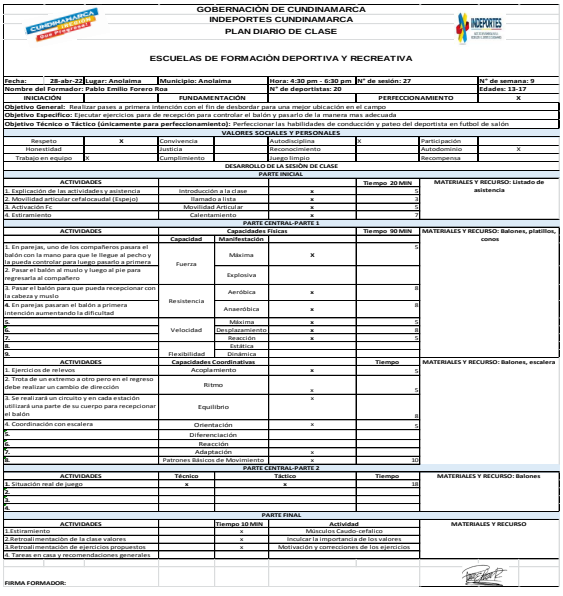
EVIDENCIAS INFORME 002 MES DE MARZO - CTO 532 -2022

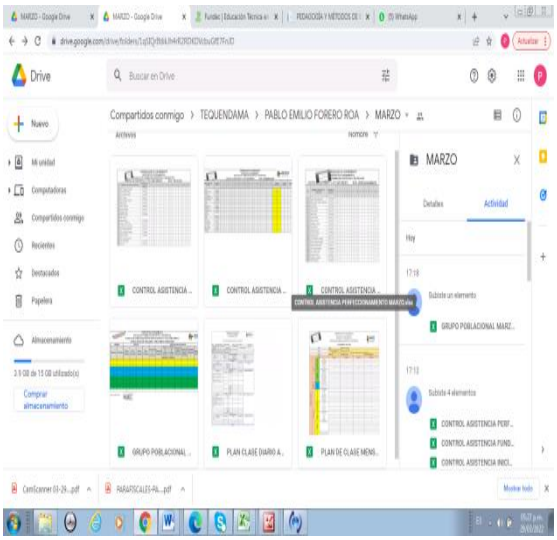
Nombre del contratista	PABLO EMILIO FORERO ROA		
Número de identificación	79.638.223	**Tipo de documento**	CEDULA CIUDADANIA
Período informado	01/03/2022 30/03/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000328

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

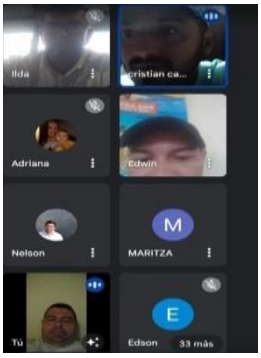
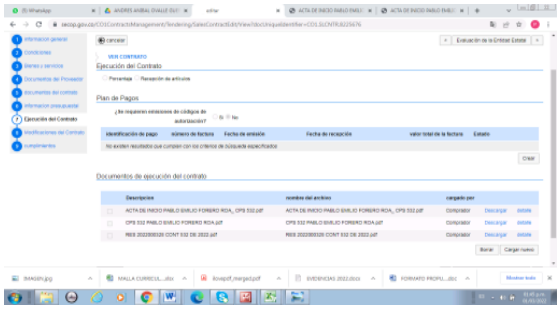
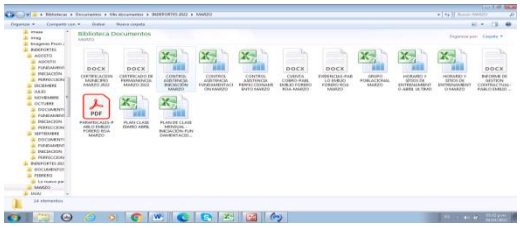
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio 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.	 
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.	 INTRODUCCIÓN Se quiere diseñar un plan metodológico y técnico para la escuela de formación deportiva en futbol de salón en la Provincia de Tequendama, Cundinamarca, meta propuesta a nivel departamental en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa" y que sirve para el cumplimiento de las metas propuestas del instituto departamental para la recreación y deporte de Cundinamarca. En calidad de formadores en la disciplina de Futbol de salón, se ha diseñado una serie de actividades y planes de entrenamiento capaz de cubrir aspectos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, de igual manera cubre un aspecto fundamental como lo es el aprovechamiento del tiempo libre y aspectos socio afectivos como lo es el trabajo en valores, el buen trato con los demás compañeros y el respeto para con el deporte. La buena práctica del deporte, en su calidad de espacio para el aprovechamiento de la formación deportiva, entre lo físico y lo moral, no solamente desarrolla el cuerpo, si no que acrecienta muchas de las virtudes del ser humano, como la creatividad, la autoconfianza, el trabajo en equipo, la toma de decisiones, entre otras, que harán de los deportistas, personas competentes a nivel laboral, social y familiar, así se genera una herramienta de crecimiento personal mediante el deporte. Se busca con este proyecto utilizar diferentes métodos y estrategias de entrenamiento, con el fin de que se consolide como una disciplina deportiva líder a nivel zonal y regional con buenos resultados a nivel deportivos y sociales siendo referentes y dejando el nombre de la Provincia de Tequendama y del Departamento de Cundinamarca en lo más alto.  https://drive.google.com/file/d/1nc0f6qc5SoXKsU9CNNv6jqfyS0ttlYBu/view?usp=sharing

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 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.	 https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OMhIFoL3uDITp5bOTnzfpvOt_uHoSN2p/edit?usp=sharing&ouid=113002078282065143821&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rWYrtjn72qCrpZS2VtrpCjxm0ikIRBf1/edit?usp=sharing&ouid=113002078282065143821&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1UhXLOegcDKc7xy7cJUjBzfXZI7cFNDjM/edit?usp=sharing&ouid=113002078282065143821&rtpof=true&sd=true

	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO FÚTBOL DE SALÓN / ANOLAIMA/ PABLO EMILIO FORERO ROA BENEFICIADOS GENERO SECTOR GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Víctimas del Conflicto Armado Masculino / Víctimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS 1 1 1 7 AÑOS 7 5 4 7 8 AÑOS 8 2 5 3 2 10 9 AÑOS 2 2 2 10 AÑOS 3 2 1 3 11 AÑOS 6 5 1 6 12 AÑOS 10 8 2 10 13 AÑOS 3 3 3 14 AÑOS 3 3 3 15 AÑOS 6 4 2 6 16 AÑOS 4 3 1 4 17 AÑOS 5 3 2 5 TOTALES 57 2 40 17 0 2 59 PABLO EMILIO FORERO ROA https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Nk2L-NeS--Ep6YYMbtnuqHx21xXV-mFs/edit?usp=sharing&ouid=113002078282065143821&rtpof=true&sd=true
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 28-abr-22 / Lugar: Anolaima / Municipio: Anolaima / Hora: 4:30 pm - 6:30 pm / N° de sesión: 27 / N° de semana: 9 Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa / N° de deportistas: 20 / Edades: 13-17 INICIACIÓN / FUNDAMENTACIÓN / PERFECCIONAMIENTO x Objetivo General: Realizar pases a primera intención con el fin de desbordar para una mejor ubicación en el campo Objetivo Específico: Ejecutar ejercicios para de recepción para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar las habilidades de conducción y pateo del deportista en futbol de salón VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x / Convivencia / Autodisciplina x / Participación Honestidad / Justicia / Reconocimiento / Autodominio x Trabajo en equipo x / Cumplimiento / Juego limpio / Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES / Tiempo 20 MIN / MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia 1. Explicación de las actividades y asistencia — Introducción a la clase — x — 5 2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo) — Llamado a lista — x — 3 3. Activación Fc — Movilidad Articular — x — 5 4. Estiramiento — Calentamiento — x — 7 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES / Capacidades Físicas / Capacidad / Manifestación / Tiempo 90 MIN / MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, conos 1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y la pueda controlar para luego pasarlo a primera — Fuerza — Máxima — x — 5 2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero — Explosiva 3. Pasar el balón para que pueda recepcionar con la cabeza y muslo — Resistencia — Aeróbica — x — 8 4. En parejas pasaran el balón a primera intención aumentando la dificultad — Anaeróbica — x — 8 5. — Velocidad — Máxima — x — 5 6. — Desplazamiento — x — 8 7. — Reacción — x — 5 8. — Estática 9. — Flexibilidad — Dinámica ACTIVIDADES / Capacidades Coordinativas / Tiempo / MATERIALES Y RECURSO: Balones, escalera 1. Ejercicios de relevos — Acoplamiento — x — 5 2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección — Ritmo — x — 5 3. Se realizará un circuito y en cada estación utilizará una parte de su cuerpo para recepcionar el balón — Equilibrio — x — 8 4. Coordinación con escalera — Orientación — x — 5 5. — Diferenciación 6. — Reacción 7. — Adaptación — x 8. — Patrones Básicos de Movimiento — x — 10 PARTE CENTRAL-PARTE 2 ACTIVIDADES / Técnico / Táctico / Tiempo / MATERIALES Y RECURSO: Balones 1. Situación real de juego — x — x — 10 2. 3. 4. PARTE FINAL ACTIVIDADES / Tiempo 10 MIN / Actividad / MATERIALES Y RECURSO 1.Estiramiento — x — Músculos Cauda-cefalico 2.Retroalimentación de la clase valores — x — Inculcar la importancia de los valores 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos — x — Motivación y correcciones de los ejercicios 4. Tareas en casa y recomendaciones generales FIRMA FORMADOR: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_Km68dTDK9nBfJpQF_oBBv1MEpbOMILm/edit?usp=sharing&ouid=113002078282065143821&rtpof=true&sd=true

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: ABRIL — MUNICIPIO: ANOLAIMA LUGAR: CORRALEJAS,REVENTONES ,ANOLAIMA — HORARIO DE PRACTICA: MARTES 11-1 Y 2:30-4:30,MIERCOLES 3-5 NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN — PERFECCIONAMIENTO DISEÑADO LO MENSUAL PARTE INICIAL: INICIO — PARTE CENTRAL: VALORES (VALORES SOCIALES, VALORES PERSONALES), DISLARIDAD LO MOTRIZ, CAPACIDADES CONDICIONALES, ELEMENTOS TECNICOS, ELEMENTOS TACTICOS, RECREATIVO — PARTE FINAL: FINAL CLASES: SEMANA 1 / SEMANA 2 / SEMANA 3 / SEMANA 4 VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA INICIO: INTRODUCCION, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO DISLARIDAD LO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA ELEMENTOS TECNICOS: CONDUCCIÓN, DRIBLING, SAQUE, CONTROL ELEMENTOS TACTICOS: POSICIONAMIENTO RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS FINAL: ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ujU8w911Kd0DANBGe7VwxApBP0jKTw0l/edit?usp=sharing&ouid=113002078282065143821&rtpof=true&sd=true

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.	SE PROYECTA REALIZAR LAS PRUEBAS TÉCNICAS CON CADA UNA DE LAS CATEGORÍAS EN EL MES SIGUIENTE CONTANDO CON LA INFORMACIÓN Y FECHAS ESTABLECIDAS QUE SE NOS INDIQUE PARA PODER REALIZARLAS EN CADA UNO DE LOS SITIOS ASIGNADOS.
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.	 EL COORDINADOR DE DEPORTES, CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA HACE CONSTAR: Que **PABLO EMILIO FORERO ROA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **79.638.223** de **Bogotá** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALÓN,** durante el periodo comprendido entre el **01 de Marzo** de **2022** al **30 de Marzo** de **2022,** cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 01 días del mes de Abril de 2022 **JAVIER ANDRÉS ORREGO ORREGO** **Coordinador** INDEPORTES QUIEN CERTIFICA JAVIER ANDRES ORREGO ORREGO — COORDINADOR DE DEPORTES ALCALDIA DE ANOLAIMA
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	   
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	EN EL MES DE MARZO NO SE REALIZÓ NINGÚN TRASLADO DE DOCUMENTOS AL ARCHIVO, POR ENDE NO SE DILIGENCIO EL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXOS

PLAN PEDAGOGICO EN LA ESCUELA DE FORMACION DE FÚTBOL DE SALÓN, PROVINCIA DE TEQUENDAMA, CUNDINAMARCA

FORMADORES DE LA PROVINCIA DE TEQUENDAMA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL DE SALÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COORDINACION DEL DEPORTE FORMATIVO
PROVINCIA DE TEQUENDAMA, CUNDINAMARCA
2022

INTRODUCCIÓN

Se quiere diseñar un plan metodológico y técnico para la escuela de formación deportiva en futbol de salón en la Provincia de Tequendama, Cundinamarca, meta propuesta a nivel departamental en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa" y que sirve para el cumplimiento de las metas propuestas del instituto departamental para la recreación y deporte de Cundinamarca. En calidad de formadores en la disciplina de Futbol de salón, se ha diseñado una serie de actividades y planes de entrenamiento capaz de cubrir aspectos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, de igual manera cubre un aspecto fundamental como lo es el aprovechamiento del tiempo libre y aspectos socio afectivos como lo es el trabajo en valores, el buen trato con los demás compañeros y el respeto para con el deporte.

La buena práctica del deporte, en su calidad de espacio para el aprovechamiento de la formación deportiva, entre lo físico y lo moral, no solamente desarrolla el cuerpo, si no que acrecienta muchas de las virtudes del ser humano, como la creatividad, la autoconfianza, el trabajo en equipo, la toma de decisiones, entre otras, que harán de los deportistas, personas competentes a nivel laboral, social y familiar, así se genera una herramienta de crecimiento personal mediante el deporte.

Se busca con este proyecto utilizar diferentes métodos y estrategias de entrenamiento, con el fin de que se consolide como una disciplina deportiva líder a nivel zonal y regional con buenos resultados a nivel deportivos y sociales siendo referentes y dejando el nombre de la Provincia de Tequendama y del Departamento de Cundinamarca en lo más alto.

JUSTIFICACIÓN

Se hace necesario la creación y consolidación de una escuela de formación deportiva capaz de involucrar diferentes tipos de población en cada uno de los municipios en todo su territorio rural y urbano en la Provincia del Tequendama, de igual forma mejorar las capacidades y cualidades deportivas de la población comprendida entre los 6 a los 17 años y todas las personas que quieran integrar esta escuela en esta modalidad deportiva como lo es el futbol de salón.

Con este tipo de espacios deportivos y recreativos la comunidad se beneficia de manera positiva a su vez que se impacta un gran número de población la cual recibe un entrenamiento óptimo de acuerdo a su etapa de desarrollo y fase sensible en la que se encuentre, de igual forma sirve como agente socializador ya que por medio de la práctica deportiva se trabajan muchos aspectos sociales y de integración en pro de la sana convivencia y el aprovechamiento del tiempo libre.

El futbol de salón ha sido referente deportivo ya que se consolida como uno de los deportes en el que se obtienen mayores resultados y que es practicado en todo el territorio nacional, con esto la escuela de formación quiere iniciar su proceso iniciando desde lo más básico hasta lo más complejo, obteniendo en el transcurso de ejecución grandes resultados deportivos posicionándose como una de las mejores escuelas en la región del Tequendama.

Se requiere de apoyo gubernamental y social para que los objetivos propuestos en este plan pedagógico se llevan a cabo llevándolo a feliz término y que sean beneficiados los habitantes de nuestra Provincia de Tequendama, construyendo así bases metodológicas capaces de fomentar la buena práctica deportiva, llevando a nuestros deportistas a su performance deportivo y con la consecución de títulos a nivel regional, departamental y nacional.

OBJETIVOS

GENERAL

Diseñar e Implementar una escuela de formación deportiva en la modalidad del fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre y la mejora deportiva en la Provincia de Tequendama, Cundinamarca.

ESPECIFICOS

- ✓ Determinar el diseño metodológico e implementación de una Escuela Deportiva de fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades entre 6 a 17 años.

- ✓ Elaborar sesiones de entrenamiento que permitan enriquecer y argumentar la práctica del fútbol de salón para la Provincia de Tequendama.

- ✓ Fomentar un ambiente de aprendizaje diferente donde se combina el entrenamiento deportivo con valores adecuados que le permitan un mejor desempeño tanto el ámbito deportivo como en su participación social.

- ✓ Desarrollar las capacidades físicas, técnicas y tácticas de las disciplinas, con entrenamientos específicos, que evitaran el sedentarismo y a obesidad, por ende, se obtendrá una buena forma deportiva.

- ✓ Trabajar con la población, en la adquisición de valores y fundamentos, que hacen del ser humano una persona integral, con una metodología que parte desde el respeto y la comprensión, para formar personas que mejoraran nuestra sociedad.

MARCO LEGAL

Para la elaboración de este plan pedagógico consultamos referencias legales que nos ayudarán a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de futbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre en edades de 6 a 14 años en el barrio Villa Gladys en la localidad de Engativá.

A continuación, describiremos las leyes que aplican en este proyecto.

Ley 115 de 1994 del Congreso Nacional

Objetivo de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

Esta ley nos da un sustento en la investigación para conocer las normas generales para prestar un servicio a la comunidad en el aprendizaje de un deporte como el fútbol de salón. Define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal y no formal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

Ley 181 de 1995

ARTÍCULO 2o

El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

ARTÍCULO 4o DERECHO SOCIAL.

El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social, bajo los siguientes principios:

Aparte tachado declarado inexequible por la Sentencia C-317-98 de 30 de junio de 1998

Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

ARTÍCULO 6o

Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

ARTÍCULO 7o

Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

ARTÍCULO 8o

Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto, crearán un Comité de Recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

ARTÍCULO 66

Los entes deportivos departamentales deberán adoptar las políticas, planes y programas que, en deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, establezcan el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, y el Gobierno Nacional. Además, tendrán entre otras, las siguientes funciones:

1. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente Ley y las demás normas que lo regulen.
2. Coordinar y desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio departamental.
3. Prestar asistencia técnica y administrativa a los municipios y a las demás entidades del Sistema Nacional del Deporte en el territorio de su jurisdicción.
4. Proponer y aprobar en lo de su competencia el plan departamental para el desarrollo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
5. Participar en la elaboración y ejecución de programas de cofinanciación de la construcción, ampliación y mejoramiento de instalaciones deportivas de los municipios.
6. Promover, difundir y fomentar la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en el territorio departamental.
7. Cooperar con los municipios y las entidades deportivas y recreativas en la promoción y difusión de la actividad física, el deporte y la recreación y atender a su financiamiento de acuerdo con los planes y programas que aquéllos presenten.

ORGANIZACIÓN Y POBLACION PARTICIPANTE

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos.

NIVEL DE INICIACION

- Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

- Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

- Dirigido a adolescentes entre 13 a 17 años en deportes de conjunto y 11 y 14 años en deportes de arte y precisión. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

METODOLOGIA PARA LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Después de un estudio exhaustivo en diferentes campos de entrenamiento, he podido comprobar como la enseñanza de la fundamentación y especialización del fútbol sala está caracterizada como norma general en unidades de trabajo marcadas por un objetivo claro; el cual lo conseguían partiendo de principios tales como: de lo simple a lo complejo, y de lo fácil a lo difícil. Por ello cada unidad de entrenamiento constara de tres fases esenciales:

- **FASE INICIAL:** En el cual se realizará el calentamiento, utilizado para ejecutar los ejercicios básicos o de introducción en la parte condicional y coordinativa para poner apto el organismo, esto por medio de juegos y formas jugadas. Posteriormente un trabajo más específico para poder así estar dispuestos a realizar el tema central del entrenamiento.

- **FASE CENTRAL:** Se desarrollarán las actividades propias de cada nivel de formación, cuyo fin es cumplir con los objetivos planteados en cada sesión de entrenamiento en cuanto a los aspectos: Técnico, Físico, Motriz, Táctico, Psicosocial y Recreativo.

- **FASE FINAL:** Para culminar la sesión de entrenamiento se ejecutará una serie de estiramientos que involucren el tren inferior y superior del cuerpo en cada niño, para evitar cualquier tipo de lesión en los deportistas, al tiempo se recordaran aspectos importantes vistos en la sesión de entrenamiento.

CARACTERIZACIÓN DEL FÚTBOL DE SALÓN

El fútbol de salón, también en algunos países de Sudamérica, como Colombia, denominado también, Microfútbol, es un deporte derivado de la unión de otros deportes: el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol, el balonmano y el baloncesto. Tomando de éstos no sólo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.

Los jugadores de este deporte precisan de una gran habilidad técnica y dominio sobre el balón, así como velocidad y precisión en la ejecución tanto al recibir, pasar o realizar gestos técnicos. Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego. Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno.

El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería. Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

El terreno de juego deberá ser de asfalto, madera o cemento pulimentado, sin declive ni resbaladizo.

HISTORIA

El Fútbol de Salón nació en Uruguay el 8 de setiembre de 1930 y se lo conoce deportivamente como FUTSAL desde 1956, oficialmente se utilizó ese nombre en el Mundial de 1982 en Brasil, organizado en ese entonces por FIFUSA.

También un 8 de septiembre, pero del año 1990, la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón - FUTSAL, declaró Monumento Histórico al Gimnasio del Club Juventud de Montevideo, ya que allí se jugaron los primeros partidos de lo que hoy es la pasión de decenas de países de cinco continentes.

El Fútbol de Salón - FUTSAL, según consta en Acta de Protocolización Dos Mil Quinientos Treinta y Cuatro, en Madrid a los nueve días del mes de junio de 1983, nació como una necesidad de los profesores de Educación Física que en la Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo, debían contener el ímpetu de los alumnos, provocado por las consecutivas conquistas de Uruguay en Fútbol de campo en los años 1924 y 1928 en Francia y Holanda en Torneos Olímpicos y el Mundial de 1930 en Montevideo. Luego de las clases de Calistenia (gimnasia) se hacían informales partidos de baloncesto o béisbol, hasta que los chicos colocaron los bancos que había en los costados del gimnasio y los usaron como arcos de Fútbol. El profesor JUAN CARLOS CERIANI - (1903 - 1996) dibujó al tiempo con tiza otros arcos en la pared, para luego haciendo una proporción de las medidas del lugar de juego, comenzar a utilizar los arcos del Polo acuático.

De este deporte se tomarían algunas de las reglas referidas al arquero para confeccionar el reglamento primitivo de lo que se llamó Fútbol de Salón. Las reducidas dimensiones de la cancha llevaron a tomar las penalidades de faltas del baloncesto, de donde se sacan también gran parte de los movimientos tácticos y estratégicos.

Como lo descubrió CERIANI hace casi setenta años, es imposible jugar en lugares reducidos y de piso firme, con una pelota que hay que manejarla con los pies y pica, por lo tanto, ante la carencia de los materiales que existían en esa época, se demoró casi dos años en encontrar el balón adecuado.

En la Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo, funcionaba por aquel entonces el Instituto Técnico de la Confederación Latinoamericana de la Asociación

Cristiana de Jóvenes, allí concurrían a perfeccionar sus estudios los Profesores de Gimnasia de toda Sudamérica y así conocieron este nuevo deporte.

Cautivados por ella, cada uno la llevó y difundió en su país. Los profesores JOAO LATUFO y JULIAN HARANCZYK de San Pablo, fueron los pioneros y a la postre los responsables del espectacular crecimiento que el Fútbol de Salón

luego - FUTSAL alcanzó en todo el mundo a través de Brasil.

En el año 1971 se creó en San Pablo la Federación Internacional de Fútbol de Salón - FIFUSA - Es esta la breve historia de uno de los tres deportes nacidos en América del Sur y que hoy es practicado por millones de personas de todo el mundo.

Están los elementos necesarios, nació del Fútbol en la motivación de su creación. Pero tiene elementos que lo hacen absolutamente diferente y esto es así, porque el piso es firme, la táctica y penalización de faltas son más familiares al baloncesto, las características del balón son distintas, la técnica individual para su manejo es diferente, la técnica arbitral es diferente al igual que la mesa de control, planillas y control de tiempo, pero fundamentalmente lo diferencian la técnica de los jugadores y la conducta de los participantes y del público asistente.

HISTORIA EN COLOMBIA

En Colombia el Fútbol de salón es uno de los deportes más importantes a nivel nacional debido a la popularidad del llamado microfútbol que se practica en todo el país particularmente en el interior donde se estructuro en los años 1970.

El Futsal es uno de los pocos deportes que le ha dado títulos importantes a Colombia destacando los 2 títulos mundiales que ha ganado la Selección primero en Bolivia 2000 último mundial que organizo FIFUSA y recientemente en Colombia 2011 además de 2 subcampeonatos en Argentina 1994 y Paraguay 2003.

En los torneos continentales ha ganado 2 veces el Campeonato Panamericano de Futsal logrando su primer título en el IV Torneo Panamericano realizado en 1990 en Bogotá y el del Panamericano de Bolivia en 1993 en el Campeonato Sudamericano de

Futsal fue tercer Lugar en 1977. Tiene al mejor jugador de Futsal del mundo, Jhon Pinilla que fue el goleador de la copa mundial de futbol de salón Colombia 2011 con 17 goles de 48 que hizo la selección.

REGLAMENTACIÓN

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

A continuación, mostraremos las reglas del futbol de salón según FIFUSA (Federación Internacional de Futbol de Salón).

Reglamento del fútbol de salón

- ✓ Regla # 1: Superficie de juego
- ✓ Regla # 2: El balón
- ✓ Regla # 3: Número de jugadores
- ✓ Regla # 4: Uniforme de los participantes
- ✓ Regla # 5: Sustitución de jugadores
- ✓ Regla # 6: El juego
- ✓ Regla # 7: El inicio y la reanudación del juego
- ✓ Regla # 8: El gol
- ✓ Regla # 9: Infracciones
- ✓ Regla # 10: Faltas acumulables y tiros libres
- ✓ Regla # 11: Penalización Máxima
- ✓ Regla # 12: Saque de meta
- ✓ Regla # 13: Lanzamientos
- ✓ Regla # 14: El árbitro, el segundo árbitro, el anotador y el cronometrador

FUNDAMENTACIÓN

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

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

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

El Saque: Hay diferentes tipos de saque en función de la situación del juego en la que se lleva a cabo: Saque Inicial: Se realiza al comenzar el partido, el segundo periodo, y si se da el caso, en el inicio de la prórroga. En su recorrido inicial, el balón debe ir hacia adelante, y pasar en el primer lugar al campo contrario antes de tocarlo el compañero. Saque de Banda: Desde el punto por donde ha salido el balón del campo, con las dos manos, y con un movimiento rotatorio, de atrás hacia delante, por encima de la cabeza. Los pies están paralelos y no pueden pisar la línea lateral. Saque de Portería: Al salir el balón fuera por la línea de fondo, se pone en juego desde el área pequeña, por el mismo lado por donde ha salido el balón. El saque de puerta lo puede hacer cualquier jugador incluso el portero, pero en todos los casos el balón debe estar parado. Saque de Esquina o Córner: Cuando el balón sale por el fondo, pero impulsado por un defensor o el portero, se saca con el pie desde la esquina más próxima a su salida.

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

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

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

Las Fintas: Sirven para engañar a los adversarios ya sea de chut, pase o de conducción, lo suelen utilizar los defensas.

Táctica

Las Tácticas son la ejecución de una o varias acciones técnicas individuales o colectivas para responder a una situación problemática que se presenta durante el juego, y se pueden clasificar de acuerdo a la intencionalidad del equipo en ofensiva (intención de anotar gol) y defensiva (impedir la anotación de gol)8. Lo anterior obedece a parámetros que se basan en la praxeología de los juegos deportivos de Pierre Parlebas. Según él, los juegos deportivos representan situaciones-tipo interacción social, de cooperación y enfrentamiento (ataque y defensa).

También abarcan los fundamentos teóricos y luego la puesta en práctica de diferentes sistemas de juego en cada partido. Existen una gran variedad de las mismas y los jugadores tienen que estar capacitados para poder llevarlas a cabo de acuerdo a lo solicitado por los entrenadores, que son los estrategas de cada una de las tácticas.

Tácticas defensivas

Son todas aquellas acciones y procedimientos donde las conductas motrices de cooperación tienen como fin evitar que el oponente logre la obtención de un gol en la

propia meta, mientras que las conductas motrices de oposición buscan las situaciones de juego donde se confronta al adversario, especialmente al que posee el móvil.

Dentro de todas las tácticas del fútbol sala que un entrenador puede llegar a crear, en el aspecto defensivo pueden destacarse las siguientes:

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

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

Defender marcación al hombre: En esta forma de defender, el aspecto físico del equipo que decida realizar este sistema es primordial, ya que es difícil poder sostenerlo durante todo el partido. La idea es que cada jugador que toma una marca a un rival trate de impedir que éste reciba cuando le pasen el balón. Saber anticipar es fundamental.

Tácticas ofensivas:

Son todas aquellas acciones y procedimientos tácticos donde las conductas motrices de cooperación tienen como fin la obtención de un gol en la meta contraria, mientras que las conductas motrices de oposición buscan las situaciones de juego donde se confronta al adversario en condiciones de superioridad ya sea psicológica, posicional o numérica, para lograr la anotación del tanto.

Para atacar en el Futbol de Salón, como en cualquier otro deporte hay una cantidad de innumerables de tácticas, las mismas pueden ser individuales como a nivel de equipo, no importando la posición del terreno donde se esté jugando.

El rol del delantero particularmente tiene que destacarse por su forma de pasar el balón, su disparo al arco, el manejo del balón, el control del mismo, manejar los tiempos, el recibimiento de faltas, entre otras. Junto con el delantero, el juego del compañero es también de vital importancia, se destaca la forma de desmarcarse luego de entregar el balón, bloquear, crear espacios libres, continuar luego de rematar al arco, crear paredes con los de su equipo, etc.

Transiciones

Una fase importantísima del juego se produce en la recuperación y perdida del balón, a dicha fase la conocemos con el nombre de TRANSICIÓN. La transición en el fútbol Sala la podemos definir como el momento en el que se pasa de ataque a defensa y defensa al ataque, una vez que sea producida la pérdida o recuperación del balón.

En base a lo mencionado se hace referencia a la importancia que tiene el futbol de salón en la viabilidad de investigación. Ya que es un deporte en donde los niños pueden preparar de manera espontánea todos los movimientos psicomotrices en los cuales se irán desarrollando a la medida del proceso por medio de las sesiones de entrenamiento.

GENERALIDADES DEL FÚTBOL DE SALÓN

Campo: La cancha de juego o terreno de juego debe de tener forma rectangular. El largo de la cancha es de 38 a 42 metros y el ancho de la misma debe de estar entre los 18 y los 25 metros. Existe dentro de la cancha un área de penal que se encuentra delimitada por tres líneas, éstas incluyen una recta de 3 metros de longitud que es paralela con la línea del fondo y las otras dos líneas que se encuentran serán dos líneas curvas.

Balón: La pelota que se utiliza para practicar el fútbol de Salón debe de estar homologadas por las federaciones antes de ser utilizadas en un partido. Son elaboradas en cuerpo y tienen una circunferencia de entre 62 y 64 centímetros. Con respecto al peso del balón, éste debe de oscilar entre los 400 y los 440 gramos. Una parte importante del balón de fútbol de salón es que, cuando hace el primer pique en el suelo, no deberá de rebotar menos de 50 centímetros ni tampoco más de 65 centímetros.

Equipamiento: Generalmente el equipamiento que utilizan los jugadores del fútbol de salón consta de una camiseta que debe de llevar el número en su espalda para reconocerlo, y este número debe de ser de un color que contraste con el de la camiseta para que pueda ser visto fácilmente. Deben utilizar pantalones cortos de una tela que transpire el sudor y por lo general del mismo color que la camiseta. Los zapatos deben de ser de suela de goma o de algún material similar, deben de utilizar canilleras pues es

de uso obligatorio. Los porteros del equipo deben de ser diferente a la de los jugadores y pueden también usar pantalones largos.

Cuantos jugadores hay en un equipo de futbol de salón: En el fútbol de Salón cada uno de los equipos estará formado por 5 jugadores de los cuales uno deberá de ser el arquero, y en cuanto a los cambios de jugadores no existirá límite de sustituciones. Es por esta razón de cualquiera de los jugadores que es sustituido puede volver al juego nuevamente. Cuando un jugador es expulsado por medio de una tarjeta roja, podrá ser sustituido por otro jugador luego de que se cumplan los 2 minutos con los que se castigan al equipo que sufrió la expulsión del jugador.

Cuánto dura un partido de futbol sala: Un partido de fútbol de salón dura 40 minutos que son cronometrados y que se separan en tiempos de 20 minutos cada uno. Existe además una pausa de 10 minutos entre los dos tiempos de 20. Cada uno de los equipos puede contar con un tiempo muerto de un minuto por cada uno de los periodos que se juegan. Los partidos acaban con el sonido de la bocina que no es igual al pito del hombre.

NIVEL DE INICIACIÓN

En esta etapa se comienza con un planteamiento de juegos y formas jugadas relacionadas al futbol de salón para mejorar la psicomotricidad y las habilidades motrices básicas. También es fundamental incidir en la coordinación psicomotriz por medio de juegos sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición, ya que les ayuda al afianzamiento de la comunicación la cual es muy importante en el deporte para poder interactuar mejor con el grupo en una actividad de competencia.

OBJETIVO GENERAL

Irradiar al deportista al fútbol de salón por medio de juegos y formas jugadas adaptadas a la caracteristicas de desarrollo motor y cognitivo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Enseñar aspectos basicos del futbol de Salón como lo es: La historia, el rol del defensa y atacante, zonas del campo y reglamento.
2. Explorar diferentes formas de movmiento con el balón y familiarizarse con este elemento deportivo, por medio de jueogs y formas jugadas, enfocados a los fundamentos tecnicos del fútbol de salón.
3. Desarrollar los patrones basicos de movimientos y capacidades coordinativas por medio de juegos y formas jugadas adaptadas al fútbol de salón.
4. Fomentar y concientizar a los deportistas de la importancia de los valores y habitos de vida saludable como eje fundamental para su formación deportiva y personal.
5. Explicar el comcepto de cada capacidad fisica condicional y la importancia de cada una de ellas para el optimo desempeño en el fútbol de salón.

TEMAS Y CONTENIDOS

MOTRIZ

- Capacidades coordinativas:

- ✓ Acoplamiento
- ✓ Ritmo
- ✓ Equilibrio
- ✓ Orientación
- ✓ Diferenciación
- ✓ Reacción
- ✓ Adaptación

- Patrones básicos de movimiento:

- ✓ Caminar
- ✓ Correr
- ✓ Saltar
- ✓ Atrapar
- ✓ Rodar

FISICO

- Concepto e Importancia de las Capacidades Físicas Básicas:

- ✓ Velocidad
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Fuerza
- ✓ Resistencia

TECNICO

- Remate:

  - ✓ Miembros Superiores
  - ✓ Miembros Inferiores
  - ✓ Cabeza

-Pase:

  - ✓ Miembros Superiores
  - ✓ Miembros Inferiores
  - ✓ Cabeza

- Conducción:

  - ✓ Miembros Superiores
  - ✓ Miembros Inferiores
  - ✓ Cabeza

-

Dribling:

  - ✓ Miembros Superiores
  - ✓ Miembros Inferiores
  - ✓ Cabeza

TEÓRICO

-Historia del Futbol Sala:

  - ✓ En el mundo
  - ✓ En Colombia
  - ✓ En Cundinamarca

- Reglamento del Futbol Sala:

  - ✓ Regla 1, 2 y 3
  - ✓ Regla 4, 5 y 6
  - ✓ Regla 7, 8 y 9
  - ✓ Regla 10, 11 y 12
  - ✓ Regla 13 y 14

- Defensa y Ofensiva:

  - ✓ Zonas ofensivas
  - ✓ Zonas defensivas
  - ✓ Rol del atacante
  - ✓ Rol del defensa

PSICOSOCIAL

- Valores:

- ✓ Disciplina
- ✓ Respeto
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Puntualidad
- ✓ Colaboración

- Hábitos de vida saludable:

- ✓ Aseo corporal
- ✓ Alimentación
- ✓ Presentación personal
- ✓ Descanso y sueño
- ✓ Ejercicio físico

- Autoestima y Relaciones interpersonales:

- ✓ Actitud Positiva
- ✓ Esfuerzo y Superación
- ✓ Convivencia Deportiva
- ✓ Compañerismo

RECREACION

- Juegos de integración:

- ✓ El mensaje equivocado
- ✓ Sentados de espalda
- ✓ Campo de minas
- ✓ Cadena humana

- Circuitos recreativos:

- ✓ Circuito Grupal No. 1
- ✓ Circuito Grupal No. 2
- ✓ Circuito Individual No. 1
- ✓ Circuito Individual No. 2

- Festivales recreativos:

- ✓ 3 vs 3
- ✓ Futbol Tenis
- ✓ Balón Mano
- ✓ Rey del Gol

- Juegos Tradicionales:

- ✓ Tingo, Tingo, Tango
- ✓ La Lleva
- ✓ El Fusilado
- ✓ Mama Vieja

-Juegos de Adaptación en el Fútbol de Salón:

- ✓ juegos codificados
- ✓ cadena.
- ✓ Los cuatro patios.
- ✓ Balón presa
- ✓ Disputar la pelota
- ✓ Ataque al castillo
- ✓ Ataque a la fortaleza.
- ✓ La montería
- ✓ Balón casillo
- ✓ Esquivar y correr
- ✓ Esquivar e balón
- ✓ Balón tocado
- ✓ Balón arco
- ✓ Batalla de pelotas
- ✓ Pelota baja

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

En esta etapa no dejaremos el juego como motor central de la sesión, sino que lo enfocamos hacia elementos de percepción y decisión en el ataque y la defensa para que se comience a dar el juego de equipo. Así, juegos que integren tanto la oposición como la colaboración y la superioridad e inferioridad numérica son aconsejados para esta franja de edad.

Además, seguiremos desarrollando los ejercicios de coordinación y aplicaremos las técnicas individuales con el balón aportando pases precisos y tiros directos donde el trabajo en conjunto será fundamental para realizar las actividades.

OBJETIVO GENERAL

Fundamentar técnicamente en la disciplina del Futbol de Salón a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar la parte teórico-práctica, en cuanto al reglamento, posiciones o roles de los deportistas en el futbol de Salón y sistemas de juego.
2. Determinar y corregir los diferentes fundamentos técnicos del Futbol de Salón (Pase, conducción, dribling y remate) por medio de ejercicios específicos, juegos y formas jugadas.
3. Mejorar las capacidades físicas condicionales (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) para un óptimo acondicionamiento en la práctica del fútbol de salón.
4. Fomentar y concientizar a los deportistas de la importancia de todo lo que abarca los valores, autoestima y relaciones interpersonales como eje fundamental para su formación deportiva y personal.

TEMAS Y CONTENIDOS

MOTRIZ

- Capacidades coordinativas:

- ✓ Acoplamiento
- ✓ Ritmo
- ✓ Equilibrio
- ✓ Orientación
- ✓ Diferenciación
- ✓ Reacción
- ✓ Adaptación

- Patrones básicos de movimiento:

- ✓ Caminar
- ✓ Correr
- ✓ Saltar

- ✓ Atrapar
- ✓ Rodar

FISICO

- Capacidades Físicas Básicas:

- ✓ Velocidad
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Fuerza
- ✓ Resistencia

TECNICO

- Remate:

- ✓ Corta distancia
- ✓ Larga distancia
- ✓ Tiro libre y Penalti
- ✓ Cabeza

-Pase:

- ✓ Superficie interna del pie
- ✓ Superficie externa del pie
- ✓ Superficie del empeine
- ✓ Cabeza

- Conducción:

- ✓ Planta del pie
- ✓ Borde interno
- ✓ Empeine
- ✓ Borde externo

- Dribling:

- ✓ Dominio y Control
- ✓ Regates
- ✓ Fintas

TEÓRICO

- Posiciones en el campo de juego:

- ✓ Pivot
- ✓ Cierre o Libero
- ✓ Ala o lateral
- ✓ Portero

- Reglamento del Futbol Sala:

- ✓ Regla 1, 2 y 3

- ✓ Regla 4, 5 y 6
- ✓ Regla 7, 8 y 9
- ✓ Regla 10, 11 y 12
- ✓ Regla 13 y 14

- Sistemas de juego:

- ✓ Sistema 3 – 1
- ✓ Sistema 2 – 2
- ✓ Sistema 4 – 0

PSICOSOCIAL

- Valores:

- ✓ Disciplina
- ✓ Respeto
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Puntualidad
- ✓ Colaboración

- Hábitos de vida saludable:

- ✓ Aseo corporal
- ✓ Alimentación
- ✓ Presentación personal
- ✓ Descanso y sueño
- ✓ Ejercicio físico

- Autoestima y Relaciones interpersonales:

- ✓ Actitud Positiva
- ✓ Esfuerzo y Superación
- ✓ Convivencia Deportiva
- ✓ Compañerismo

RECREACION

- Juegos de integración:

- ✓ El mensaje equivocado
- ✓ Sentados de espalda
- ✓ Campo de minas
- ✓ Cadena humana

- Circuitos recreativos:

- ✓ Circuito Grupal No. 1
- ✓ Circuito Grupal No. 2
- ✓ Circuito Individual No. 1
- ✓ Circuito Individual No. 2

- Festivales recreativos:

- ✓ 3 vs 3
- ✓ Futbol Tenis
- ✓ Balón Mano
- ✓ Rey del Gol

- Juegos Tradicionales:

- ✓ Tingo, Tingo, Tango
- ✓ La Lleva
- ✓ El Fusilado
- ✓ Mama Vieja

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

En esta etapa comenzamos de lleno al entrenamiento sistemático que tiene el futbol de salón donde la dinámica las cargas de trabajo las recuperaciones se programan en un plan de entrenamiento. Al mismo tiempo la técnica individual del balón se generará en un primer plano ya que será el eje del desarrollo del proceso técnico- motriz del alumno.

OBJETIVO ESPECIFICO

Consolidar al deportista técnicamente y tácticamente en la disciplina del Futbol de Salón a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo y en situaciones reales de juego.

OBEJTIVOS GENERALES

1. Automatizar los diferentes sistemas de juego en la disciplina del Futbol de Salón.
2. Perfeccionar los diferentes aspectos técnicos del Futbol de Salón y mantener un óptimo acondicionamiento físico.

3. Fomentar y concientizar a los deportistas de la importancia de los valores, relaciones interpersonales e inteligencia emocional como eje fundamental para su formación deportiva y personal.
4. Optimizar los diferentes tipos de trabajo defensivo y ofensivo en la disciplina del fútbol de salón.
5. Mantener un optimo acondicionamiento fisico en cuanto a la resistencia, velocidad, flexibilidad y velocidad.

TEMAS Y CONTENIDOS

MOTRIZ

- Capacidades coordinativas:

- ✓ Acoplamiento
- ✓ Ritmo
- ✓ Equilibrio
- ✓ Orientación
- ✓ Diferenciación
- ✓ Reacción
- ✓ Adaptación

- Patrones básicos de movimiento:

- ✓ Caminar
- ✓ Correr
- ✓ Saltar
- ✓ Atrapar
- ✓ Rodar

FISICO

- Capacidades Físicas Básicas:

- ✓ Fuerza
- ✓ Resistencia
- ✓ Velocidad
- ✓ Flexibilidad

TECNICO

- Pase:

- ✓ Borde interno

- ✓ Borde externo
- ✓ Empeine
- ✓ Cabeza

- Conducción:

- ✓ Planta del pie
- ✓ Borde interno
- ✓ Empeine
- ✓ Borde externo

- Dribling:

- ✓ Fintas
- ✓ Regates
- ✓ Dominio y Control

- Remate:

- ✓ Tiro libre
- ✓ Penalti
- ✓ Cabeza
- ✓ En jugada

TACTICO

- Sistemas de juego:

- ✓ Sistema 3 – 1
- ✓ Sistema 2 – 2
- ✓ Sistema 4 – 0

- Trabajo ofensivo:

- ✓ Estático
- ✓ Rotacional
- ✓ Directo
- ✓ Contra ataque

- Trabajo defensivo:

- ✓ Individual
- ✓ Zonal
- ✓ Mixta

TEÓRICO

-Torneos y Campeonatos:

- ✓ En el mundo

- ✓ En Colombia
- ✓ En Cundinamarca

- Reglamento del Futbol Sala:

- ✓ Regla 1, 2 y 3
- ✓ Regla 4, 5 y 6
- ✓ Regla 7, 8 y 9
- ✓ Regla 10, 11 y 12
- ✓ Regla 13 y 14

- Posiciones dentro del campo de juego:

- ✓ Portero
- ✓ Ala o Lateral
- ✓ Cierre o Libero
- ✓ Pivot

PSICOSOCIAL:

- Valores:

- ✓ Tolerancia
- ✓ Respeto
- ✓ Honestidad
- ✓ Compromiso
- ✓ Disciplina

- Hábitos de vida saludable:

- ✓ Aseo corporal
- ✓ Alimentación
- ✓ Presentación personal
- ✓ Descanso y sueño
- ✓ Ejercicio físico

- Autoestima y Motivación:

- ✓ Actitud positiva
- ✓ Esfuerzo y superación
- ✓ Convicción
- ✓ Seguridad

- Inteligencia Emocional:

- ✓ Atención y Concentración
- ✓ Convivencia deportiva
- ✓ Autocontrol
- ✓ Competitividad

RECREACION

- Juegos de integración:

  - ✓ El mensaje equivocado
  - ✓ Sentados de espalda
  - ✓ Campo de minas
  - ✓ Cadena humana

- Circuitos recreativos:

  - ✓ Circuito Grupal No. 1
  - ✓ Circuito Grupal No. 2
  - ✓ Circuito Individual No. 1
  - ✓ Circuito Individual No. 2

- Festivales recreativos:

  - ✓ 3 vs 3
  - ✓ Futbol Tenis
  - ✓ Balón Mano
  - ✓ Rey del Gol

- Juegos Tradicionales:

  - ✓ Tingo, Tingo, Tango
  - ✓ La Lleva
  - ✓ El Fusilado
  - ✓ Mama Vieja

METODOLOGIA DEL TRABAJO

Partimos de una pedagogía constructivista que hará que nuestros deportistas experimenten situaciones que harán que sus cualidades se desarrollen paulatinamente, esto significa que los niveles de dificultad serán progresivos, así el aprendizaje tendrá un grado de efectividad mayor, en consecuencia buscaremos resultados que se enfocan a la edad y momento de la categoría, siempre buscando la atención de los jóvenes en cada entrenamiento, se tendrán en cuenta diferentes tipos de evaluación y medición de los resultados con enfoques cualitativos y cuantitativos buscando siempre la mejora deportiva de nuestros niños y el crecimiento a nivel deportivo y social de nuestra escuela de formación.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Para lograr una mayor efectividad en el entrenamiento, buscamos desarrollar controles basados en los componentes del entrenamiento deportivo realizados por personal idóneo en cada una de sus fases, dentro de los controles encontramos:

- ✓ Control físico: test de evaluación física
- ✓ Control medico

- ✓ Control psicológico apoyados por personal calificado de la administración

La idea de estos controles es medir los resultados obtenidos en cada sesión de entrenamiento buscando siempre la mejora deportiva de los integrantes de la escuela de formación.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES	ACTIVIDADES
FEBRERO	Convocatoria y promoción de las Escuelas de Formación, estipulación de cronograma y horarios. Recolección de información y documentos de los deportistas.
MARZO	Inicio de actividades donde se aplicaran pruebas antropométricas y pruebas físicas motrices para evaluar la condición de cada deportista. De igual manera se dará inicio al plan de trabajo para cada nivel de formación.

ABRIL	Se continuará con el desarrollo del plan de trabajo para cada nivel de formación. Se desarrollará un Festival Recreo – Deportivo.
MAYO	Intercambio deportivo.
JUNIO	Se continuará con el plan de trabajo y se enfocaran en los aspectos a mejorar y a mantener como conclusión y análisis pos intercambio deportivo
JULIO	Torneo o Campeonato
AGOSTO	Aplicación de pruebas antropométricas y físicas motrices.
SEPTIEMBRE	Cierre de la escuela de formación, evaluación final batería de test.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA SERA DE CAPAZ DE COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO, MOVIMIENTOS INDIVIDUALES Y OPERACIONES ENTRE SI. POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALON.
						RITMO	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE COMPRENDER Y REGISTRAR LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS, PARA LLEVARLOS ACABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALON.
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE MANTENER EL CUERPO EN UNA POSICIÓN ÓPTIMA SEGÚN LAS EXIGENCIAS DEL MOVIMIENTO O DE LA POSTURA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE DETERMINAR, CAMBIAR LA POSICION Y EL MOVIMIENTO DE SU CUERPO EN EL ESPACIO Y TIEMPO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						DIFERENCIACIÓN	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE LOGRAR UNA ALTA EXACTITUD Y ECONOMIA EN DE MOVIMIENTO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE INICIAR RAPIDAMENTE Y DE REALIZAR DE FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						AGAFTACIÓN	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA SITUACION MOTRIZ E IMPLIQUE RESPONDER DE FORMA PRECISA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL DEPORTISTA REALIZARA DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN CAMINAR DE FORMA EFICIENTE COMO: 1 EL CUERPO ANDA ERGUIDO Y COMODO. 2. LOS BRAZOS SE MUEVEN LIBREMENTE EN DIRECCION OPUESTA A LOS PIES. 3. TRANSFERIR EL PESO DEL CUERPO DE UN PIE A OTRO DURANTE EL TRASLADO DE TODO EL CUERPO. 4. MANTENER SIEMPRE UN PIE EN CONTACTO CON EL SUELO. DURANTE EL DESARROLLO DE DESTREZAS DEPORTIVAS, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						CORRER	EL DEPORTISTA REALIZARA DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN CORRER DE FORMA EFICIENTE COMO: 1. EL CUERPO LEVEMENTE INCLINADO HACIA ALPRENTE. 2. LA RODILLAS SE FLEXIONAN Y SE LLEVAN HACIA ARRIBA Y ATRÁS. 3. LOS BRAZOS CÓMODAMENTE FLEXIONADOS A NIVEL DEL CODO. 4. LOS BRAZOS SE BALANCEAN HACIA ALPRENTE Y ATRÁS, ALTERNANDO CON LOS PIES. 5. LOS PIES HACEN CONTACTO CON EL SUELO, PRIMERO EN LA PARTE DELANTERA DEL PIE. 6. SE TRANSFIERE EL PESO DEL CUERPO DE UN PIE A OTRO A MEDIDA QUE SE PROGRESA. 7. EXISTE UNA FASE DONDE AMBOS PIES PIERDEN EL CONTACTO CON EL SUELO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						SALTAR	EL DEPORTISTA REALIZARA DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN SALTAR DE FORMA EFICIENTE COMO: 1. LAS CADERAS, LAS RODILLAS Y LOS TOBILLOS SE FLEXIONAN. 2. LOS BRAZOS SE MUEVEN HACIA ATRÁS, ABAJO, ALPRENTE Y ARRIBA. 3. SE ELEVA EL CUERPO TOMANDO IMPULSO CON LOS DOS PIES. 4. EL CUERPO SE SUSPENDE EN EL AIRE MOMENTÁNEAMENTE PARA LUEGO CAER EN AMBOS PIES CON LAS RODILLAS FLEXIONADAS. 5. EL ATERRIZAJE ES EN LA PARTE DELANTERA DEL P.E. HASTA TERMINAR EN TODO EL PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA REALIZARA DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN ATRAPAR DE FORMA EFICIENTE COMO: 1. UN PIE LIGERAMENTE DELANTE DEL OTRO. 2. EL PESO DEL CUERPO DISTRIBUIDO EN LA PARTE DELANTERA DEL PIE. 3. LAS CADERAS Y LAS RODILLAS LEVEMENTE FLEXIONADAS. 5 RECIBIR LA BOLA EN LA PALMA DE LA MANO. 4. CEDER EL CUERPO Y LOS BRAZOS HACIA ATRÁS, TRANSFIRIENDO EL PESO DEL CUERPO HACIA LA PARTE TRASERA DEL PIE. 5. EN TODO MOMENTRO SE DEBE MANTENER LA VISTA EN LA BOLA. 6. SI LA BOLA VIENE MÁS ARRIBA DE LA CINTURA: LOS DEDOS DE LA MANO DEBEN SEÑALAR EN DI RECCIÓN HACIA ARRIBA. 7. SI LA BOLA VIENE MÁS ABAJO DE LA CINTURA, LOS DEDOS DE LA MANO DEBEN APUNTAR HACIA ABAJO. POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						RODAR	EL DEPORTISTA REALIZARA DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN RODAR DE FORMA EFICIENTE DESARROLLANDO MOVIMIENTOS CIRCULARES DEL CUERPO COMO UNIDAD O SEGMENTOS DE ESTE EN EL ESPACIO. POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						REACCION	EL DEPORTISTA HARA DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA VELOCIDAD DE REACCION COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FUTBOL DE SALÓN.

Escaneado con CamScanner

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

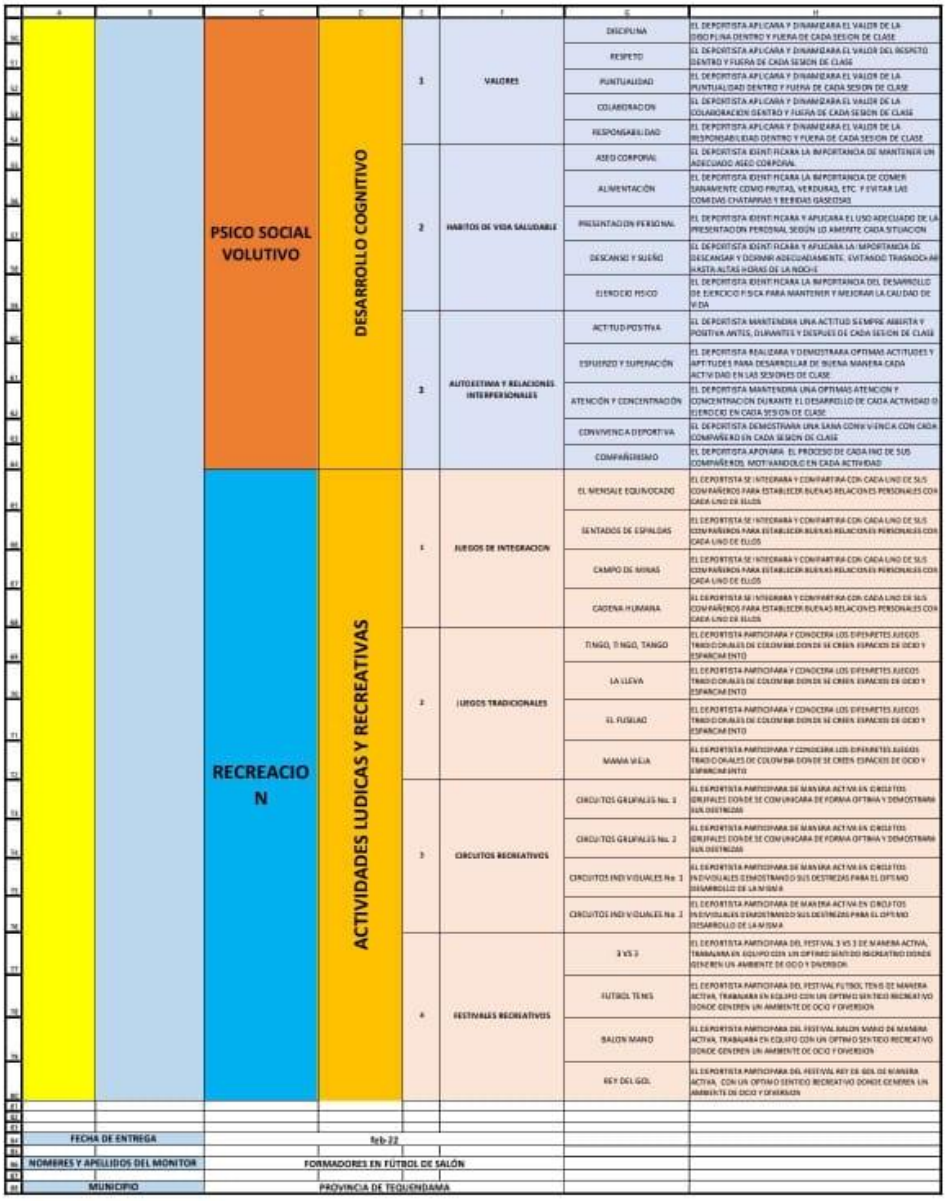
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ACOPLAMIENTO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						RITMO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL RITMO DE MANERA EFICIENTE,PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL EQUILIBRIO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ORIENTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA DIFERENCIACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						REACCIÒN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA REACCION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ADAPTACIÒN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ADAPTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CAMINAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						CORRER	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CORRER Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						SALTAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN SALTAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ATRAPAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						RODAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN RODAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	REACCION	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE DESPALZAMIENTO Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				2	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DINAMICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						ESTATICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				3	FUERZA	EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						MAXIMA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA MAXIMA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				4	RESISTENCIA	ANAEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA ANAEROBICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						AEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA AEROBICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				1	REMATE	LARGA DISTANCIA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE A LARGA DISTANCIA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA O DESTREZA
						CORTA DISTANCIA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE A CORTA DISTANCIA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA O DESTREZA

CS Escaneado con CamScanner



		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DISCIPLINA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA DISCIPLINA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPETO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DEL RESPETO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						PUNTUALIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA PUNTUALIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						COLABORACION	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA COLABORACION DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPONSABILIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN ADECUADO ASEO CORPORAL
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE COMER SANAMENTE COMO FRUTAS, VERDURAS, ETC Y EVITAR LAS COMIDAS CHATARRAS Y BEBIDAS GASEOSAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA EL USO ADECUADO DE LA PRESENTACION PERSONAL SEGÚN LO AMERITE CADA SITUACION
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA IMPORTANCIA DE DESCANSAR Y DORMIR ADECUADAMENTE, EVITANDO TRASNOCHAR HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE EJERCICIO FISICA PARA MANTENER Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
				3	AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONALES	ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA ACTITUD SIEMPRE ABIERTA Y POSITIVA ANTES, DURANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA REALIZARA Y DEMOSTRARA OPTIMAS ACTITUDES Y APTITUDES PARA DESARROLLAR DE BUENA MANERA CADA ACTIVIDAD EN LAS SESIONES DE CLASE
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA OPTIMAS ATENCION Y CONCENTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD O EJERCICIO EN CADA SESION DE CLASE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA UNA SANA CONVIVENCIA CON CADA COMPAÑERO EN CADA SESION DE CLASE
						COMPAÑERISMO	EL DEPORTISTA APOYARA EL PROCESO DE CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, MOTIVANDOLO EN CADA ACTIVIDAD
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL MENSAJE EQUIVOCADO	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						SENTADOS DE ESPALDAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CAMPO DE MINAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CADENA HUMANA	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TINGO, TINGO, TANGO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFERNETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						LA LLEVA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFERNETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						EL FUSILAO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFERNETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						MAMA VIEJA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFERNETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS GRUPALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE CONFUNCARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS GRUPALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE CONFUNCARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	3 VS 3	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL 3 VS 3 DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						FUTBOL TENIS	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL FUTBOL TENIS DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						BALON MANO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL BALON MANO DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						REY DEL GOL	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL REY DE GOL DE MANERA ACTIVA, CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
	FECHA DE ENTREGA	Feb-22					
	NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES EN FÚTBOL DE SALÓN					
	MUNICIPIO	PROVINCIA DE TEQUENDAMA					

CS Escaneado con CamScanner

FUTBOL DE SALÓN	INICIACION	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FUTBOL DE SALÓN.
				2	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FLEXIBILIDAD DE MANERA DINAMICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
						ESTATICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FLEXIBILIDAD DE MANERA ESTATICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
				3	FUERZA	EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FUERZA EXPLOSIVA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FUTBOL DE SALÓN.
						MAXIMA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FUERZA MAXIMA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
				4	RESISTENCIA	ANAEROBICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA RESISTENCIA ANAEROBICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
						AEROBICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA RESISTENCIA AEROBICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
		TECNICO	DESTREZAS	1	REMATE	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
				2	PASE	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
				3	CONDUCCION	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE CONDUCIR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE CONDUCIR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DECONDUCIR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
				4	DRIBLING	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON EN LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
		TEORICO	CARACTERIZACION	1	HISTORIA	EN EL MUNDO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL MUNDIAL
						EN COLOMBIA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL NACIONAL
						EN CUNDINAMARCA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
				2	REGLAMENTACION	REGLA 1, 2 Y 3	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL CAMPO DE JUEGO, EL BALON Y NUMERO DE JUGADORES
						REGLA 4, 5 Y 6	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LA EQUIPACION, SUSTITUCION DE JUGADORES Y DURACION DEL PARTIDO
						REGLA 7, 8 Y 9	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL GOL MARCADO, INICIO Y REANUDACIÓN DEL PARTIDO E INFRACCIONES
						REGLA 10, 11 Y 12	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE FALTAS ACUMULADAS, PENALIZACION MAXIMA Y SAQUE DE META
						REGLA 13 Y 14	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LANZAMIENTOS Y ARBITROS
				3	DEFENSA Y ATAQUE	ZONAS OFENSIVA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LAS ZONAS OFENSIVAS DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ZONAS DE DEFENSA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LAS ZONAS DE DEFENSA DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ROL DEL ATACANTE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA CUALES SON LOS ROLES DEL ATACANTE
						ROL DEL DEFENSA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA CUALES SON LOS ROLES DEL DEFENSA

CS Escaneado con CamScanner

FUTBOL DE SALÓN	INICIACION	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FUTBOL DE SALÓN.
				2	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FLEXIBILIDAD DE MANERA DINAMICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
						ESTATICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FLEXIBILIDAD DE MANERA ESTATICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
				3	FUERZA	EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FUERZA EXPLOSIVA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FUTBOL DE SALÓN.
						MAXIMA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FUERZA MAXIMA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
				4	RESISTENCIA	ANAEROBICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA RESISTENCIA ANAEROBICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
						AEROBICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA RESISTENCIA AEROBICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
		TECNICO	DESTREZAS	1	REMATE	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
				2	PASE	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
				3	CONDUCCION	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE CONDUCIR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE CONDUCIR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DECONDUCIR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
				4	DRIBLING	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
						CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON EN LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
		TEORICO	CARACTERIZACION	1	HISTORIA	EN EL MUNDO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL MUNDIAL
						EN COLOMBIA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL NACIONAL
						EN CUNDINAMARCA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
				2	REGLAMENTACION	REGLA 1, 2 Y 3	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL CAMPO DE JUEGO, EL BALON Y NUMERO DE JUGADORES
						REGLA 4, 5 Y 6	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LA EQUIPACION, SUSTITUCION DE JUGADORES Y DURACION DEL PARTIDO
						REGLA 7, 8 Y 9	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL GOL MARCADO, INICIO Y REANUDACIÓN DEL PARTIDO E INFRACCIONES
						REGLA 10, 11 Y 12	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE FALTAS ACUMULADAS, PENALIZACION MAXIMA Y SAQUE DE META
						REGLA 13 Y 14	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LANZAMIENTOS Y ARBITROS
				3	DEFENSA Y ATAQUE	ZONAS OFENSIVA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LAS ZONAS OFENSIVAS DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ZONAS DE DEFENSA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LAS ZONAS DE DEFENSA DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ROL DEL ATACANTE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA CUALES SON LOS ROLES DEL ATACANTE
						ROL DEL DEFENSA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA CUALES SON LOS ROLES DEL DEFENSA

CS Escaneado con CamScanner

FUTBOL DE SALÓN	FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS			TIRO LIBRE Y PENALTI	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE DE TIRO LIBRE Y PENALTI EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA O DESTREZA
						CABEZA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE DE CABEZA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA O DESTREZA
				2	PASE	SUPERFICIE DEL PIE INTERNA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON LA SUPERFICIE DEL PIE INTERNA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
						SUPERFICIE DEL PIE EXTERNA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON LA SUPERFICIE DEL PIE EXTERNA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
						SUPERFICIE DEL EMPEINE	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON EL EMPEINE EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
						CABEZA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON LA CABEZA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
				3	CONDUCCION	PLANTA DEL PIE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON LA PLANTA DEL PIE EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						PUNTA DEL PIE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON LA PUNTA DEL PIE EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						BORDE INTERNO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON EL BORDE INTERNO EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						EMPEINE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON EL EMPEINE EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						BORDE EXTERNO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON EL BORDE EXTERNO EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
				4	DRIBLING	DOMINIO Y CONTROL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA EL DOMINIO Y CONTROL DEL BALÓN EN CIRCUNSTANCIAS REALES DE JUEGO
						FINTAS	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LOS TIPOS DE FINTAS Y MEJORARA CADA UNA DE ELLAS PARA ELUDIR ADVERSARIOS
						REGATES	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LOS TIPOS DE REGATES Y MEJORARA CADA UNA DE ELLAS PARA ELUDIR ADVERSARIOS
		TEORICO	CARACTERIZACION	1	POSICIONES DEL JUGADOR DE FUTBOL DE SALÓN	PIVOT	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL PIVOT DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ALA O LATERAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL ALA DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						CIERRE O LIBERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL CIERRE DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						PORTERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL PORTERO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
				2	REGLAMENTACION	REGLA 1, 2 Y 3	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL CAMPO DE JUEGO, EL BALÓN Y NUMERO DE JUGADORES
						REGLA 4, 5 Y 6	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LA EQUIPACION, SUSTITUCION DE JUGADORES Y DURACION DEL PARTIDO
						REGLA 7, 8 Y 9	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL GOL MARCADO, INICIO Y REANUDACION DEL PARTIDO E INFRACCIONES
						REGLA 10, 11 Y 12	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE FALTAS ACUMULADAS, PENALIZACION MARMA Y SAQUE DE META
						REGLA 13 Y 14	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LANZAMIENTOS Y ARBITROS
				3	SISTEMAS DE JUEGO	SISTEMA 3 – 1	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y SISTEMATIZARÁ EL SISTEMA DE JUEGO 3 – 1 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 2 – 2	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y SISTEMATIZARÁ EL SISTEMA DE JUEGO 2 – 2 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 4 – 0	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y SISTEMATIZARÁ EL SISTEMA DE JUEGO 4 – 0 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DISCIPLINA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA DISCIPLINA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPETO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DEL RESPETO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						PUNTUALIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA PUNTUALIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						COLABORACION	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA COLABORACION DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPONSABILIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN ADECUADO ASEO CORPORAL
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE COMER SANAMENTE COMO FRUTAS, VERDURAS, ETC Y EVITAR LAS COMIDAS CHATARRAS Y BEBIDAS GASEOSAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA EL USO ADECUADO DE LA PRESENTACION PERSONAL SEGÚN LO AMERITE CADA SITUACION
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA IMPORTANCIA DE DESCANSAR Y DORMIR ADECUADAMENTE, EVITANDO TRASNOCHAR HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE EJERCICIO FISICA PARA MANTENER Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
				3	AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONALES	ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA ACTITUD SIEMPRE ABIERTA Y POSITIVA ANTES, DURANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA REALIZARA Y DEMOSTRARA OPTIMAS ACTITUDES Y APTITUDES PARA DESARROLLAR DE BUENA MANERA CADA ACTIVIDAD EN LAS SESIONES DE CLASE
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA OPTIMAS ATENCIÓN Y CONCENTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD O EJERCICIO EN CADA SESION DE CLASE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA UNA SANA CONVIVENCIA CON CADA COMPAÑERO EN CADA SESION DE CLASE

CS Escaneado con CamScanner

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ACOPLAMIENTO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						RITMO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL RITMO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL EQUILIBRIO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ORIENTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA DIFERENCIACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA REACCION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ADAPTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CAMINAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						CORRER	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CORRER Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						SALTAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN SALTAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ATRAPAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						RODAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN RODAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA MAXIMA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA AEROBICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						ANAEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA ANAEROBICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE DESPALZAMIENTO Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						DINAMICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DINAMICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA

CS Escaneado con CamScanner

FUTBOL DE SALÓN	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	BORDE INTERNO	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON EL BORDE INTERNO DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						BORDE EXTERNO	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON EL BORDE EXTERNO DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						EMPEINE	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON EL EMPEINE DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						CABEZA	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON LA CABEZA DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
				2	CONDUCCION	PLANTA DEL PIE	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DE LA PLANTA DEL PIE, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						BORDE INTERNO	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DEL BORDE INTERNO, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						EMPEINE	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DEL EMPEINE, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						BORDE EXTERNO	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DEL BORDE EXTERNO, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
				3	DRIBLING	REGATE	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DIFERENTES OPCIONES DE REGATE, DURANTE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES A REALIZAR, DE IGUAL MANERA DURANTE EL PARTIDO DE JUEGO
						FINTAS	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DIFERENTES OPCIONES DE FINTAS, DURANTE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES A REALIZAR, DE IGUAL MANERA DURANTE EL PARTIDO DE JUEGO
						DOMINIO Y CONTROL	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DIFERENTES OPCIONES DE DOMINIO Y CONTROL DEL BALON, DURANTE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES A REALIZAR, DE IGUAL MANERA DURANTE EL PARTIDO DE JUEGO
				4	REMATE	DE CABEZA	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA CON LA CABEZA EN LARGA Y CORTA DISTANCIA
						TIRO LIBRE	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA DE TIRO LIBRE EN LARGA Y CORTA DISTANCIA
						PENALTY	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA DE PENALTY
						EN JUGADA	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA EN SITUACIONES REALES DE JUEGO ACORTA Y LARGA DISTANCIA
		TACTICO	TIPOS DE ESTRATEGIAS	1	SISTEMAS DE JUEGO	SISTEMA 3 - 1	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y CONSOLIDARA EL SISTEMA DE JUEGO 3 - 1 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 2 - 2	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y CONSOLIDARA EL SISTEMA DE JUEGO 2 - 2 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 4 - 0	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y CONSOLIDARA EL SISTEMA DE JUEGO 4 - 0 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
				2	TRABAJO DEFENSIVO	INDIVIDUAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA SU ROL EN LA MARCACION INDIVIDUAL EN TRABAJOS DEFENSIVOS DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						ZONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA SU ROL EN TRABAJOS DEFENSIVOS SEGÚN LA ZONA DEL CAMPO DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						MIXTA	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DE MANERA CONJUNTA EL TRABAJO DEFENSIVO INDIVIDUAL Y ZONAL (MIXTA) DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
				3	TRABAJO OFENSIVO	ESTATICOS	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA EL POSICIONAMIENTO EN EL TRABAJO OFENSIVO ESTATICO DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						ROTACIONALES	EL DEPORTISTA IDENTICARA Y PERFECCIONARA LA SECUENCIA EN LOS CAMBIOS DE POSICIONES EN EL TRABAJO OFENSIVO ROTACIONALES DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						DIRECTOS	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA LA PROFUNDIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE EN EL TRABAJO OFENSIVO DIRECTO DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						CONTRA ATAQUE	EL DEPORTISTA IDENTICARA Y PERFECCIONARA LA ARTICULACION RAPIDA DE UNA JUGADA DE FINALIZACION, PROVOCANDO EL ROBO DEL BALON AL EQUIPO CONTRARIO, DEJANDOLO EN POSICION DESFAVORABLE PARA DEFENDER EL ATAQUE POSTERIOR, DONDE FINALIZARAN LA JUGADA RAPIDA Y DIRECTA
			ZACION	1	TORNEOS Y CAMPEONATOS	EN EL MUNDO	EL DEPORTISTA IDENTICARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LOS DIVERSOS TORNEOS Y CAMPEONATOS QUE SE REALIZAN CADA EN EL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL MUNDIAL
						EN COLOMBIA	EL DEPORTISTA IDENTICARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LOS DIVERSOS TORNEOS Y CAMPEONATOS QUE SE REALIZAN CADA EN EL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL NACIONAL
						EN CUNDINAMARCA	EL DEPORTISTA IDENTICARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LOS DIVERSOS TORNEOS Y CAMPEONATOS QUE SE REALIZAN CADA EN EL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL DEPARTAMENTAL
						REGLA 1, 2 Y 3	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL CAMPO DE JUEGO, EL BALON Y NUMERO DE JUGADORES
						REGLA 4, 5 Y 6	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LA EQUIPACION, SUSTITUCION DE JUGADORES Y DURACION DEL PARTIDO

CS Escaneado con CamScanner

		TEORICO	CARACTER	2	REGLAMENTACION	REGLA 7, 8 Y 9	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL GOL MARCADO, INICIO Y REANUDACION DEL PARTIDO E INFRACCIONES
						REGLA 10, 11 Y 12	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE FALTAS ACUMULADAS, PENALIZACIÓN MAXIMA Y SAQUE DE META
						REGLA 13 Y 14	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LANZAMIENTOS Y ARBITROS
				3	ROLES DE CADA POSICION DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO	PORTERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL PORTERO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ALA O LATERAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL ALA DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						CERRE O LIBERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL CERRE DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						PIVOT	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL PIVOT DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TOLERANCIA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DEMARZARA EL VALOR DE LA TOLERANCIA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						HONESTIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DEMARZARA EL VALOR DE LA HONESTIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPETO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DEMARZARA EL VALOR DEL RESPETO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						COMPROMISO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DEMARZARA EL VALOR DEL COMPROMISO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						DISCIPLINA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DEMARZARA EL VALOR DE LA DISCIPLINA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN ADECUADO ASEO CORPORAL
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE COMER SANAMENTE COMO FRUTAS, VERDURAS, ETC. Y EVITAR LAS COMIDAS CHATARRAS Y BEBIDAS GASEOSAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA EL USO ADECUADO DE LA PRESENTACION PERSONAL SEGÚN LO AMERITE CADA SITUACION
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA IMPORTANCIA DE DESCANSAR Y DORMIR ADECUADAMENTE, EVITANDO TRASNOCHAR HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE EJERCICIO FISICA PARA MANTENER Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
				3	AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA ACTITUD SIEMPRE ABIERTA Y POSITIVA ANTES, DURANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA REALIZARA Y DEMOSTRARA OPTIMAS ACTITUDES Y APTITUDES PARA DESARROLLAR DE BUENA MANERA CADA ACTIVIDAD EN LAS SESIONES DE CLASE
						CONVOCION	EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE SABER Y CONOCER SUS VIRTUDES PARA CUMPLIR CON SUS METAS
						SEGURIDAD	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA SEGURIDAD AL MOMENTO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA CONTENIDO Y TEMA EN EL PROCESO DE FORMACION
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA OPTIMA ATENCION Y CONCENTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD O EJERCICIO EN CADA SESION DE CLASE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA UNA SANA CONVIVENCIA CON CADA COMPAÑERO EN CADA SESION DE CLASE
						AUTOCONTROL	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE CONTROLAR SUS EMOCIONES DENTRO Y FUERA DE CADA ENTRENAMIENTO
						COMPETITIVIDAD	EL DEPORTISTA DESARROLLARA EL SENTIDO DE LIDERAZGO CONTRIBUYENDO A UN OPTIMO SENTIDO DE LA COMPETITIVIDAD
		RECREACION	CAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL MENSAJE EQUIVOCADO	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTERA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						SENTADOS DE ESPALDAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTERA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CAMPO DE MINAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTERA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CADENA HUMANA	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTERA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TINGO, TINGO, TANGO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFERENTES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						LA LLEVA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFERENTES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						EL FUSILAO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFERENTES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						MAMA VIEJA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFERENTES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO

CS Escaneado con CamScanner

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDIC	3	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS GRUPALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE CONVIVIRA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS GRUPALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE CONVIVIRA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MESHA
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MESHA
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	3 VS 3	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL 3 VS 3 DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						FUTBOL TENIS	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL FUTBOL TENIS DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						BALON MANO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL BALON MANO DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						REY DEL GOL	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL REY DE GOL DE MANERA ACTIVA, CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION

FECHA DE ENTREGA	Feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES EN FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO	PROVINCIA DE TEQUENDAMA

CS Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**		**MUNICIPIO: ANOLAIMA**		
LUGAR:				**CORRALEJAS,ANOLAIMA, ANOLAIMA**		**HORARIO DE PRACTICA:** MARTES 11-1,MIERCOLES 3-5, JUEVES 4:30-6:30		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEMANA 1**		**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		
			RESPONSABILIDAD	X			X	X
			COMPAÑERISMO			X		X
			JUSTICIA	X			X	
			COOPERACION			x		X
			LEALTAD	X		X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO				X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			X	
			OBEDIENCIA	X		X		X
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN			X	X	X
			PERSEVERANCIA	X				X
			AUTODOMINIO				X	
			RECOMPENSA	X				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				X
			RITMO			X	X	
			EQUILIBRIO	X		X	X	
			ORIENTACION				X	X
			DIFERENCIACION	X		X		
			REACCIÓN	X			X	X
			ADAPTACIÓN			X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	X	X
			VELOCIDAD	X			X	X
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	X
			RESISTENCIA	X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÒN				X	X
			DIBLING	X		X	X	
			SAQUE	X		X		X
			CONTROL	X		X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONAMIENTO	X		X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				ABRIL		MUNICIPIO: ANOLAIMA				
LUGAR:				CORRALEJAS - ANOLAIMA-ANOLAIMA		HORARIO DE PRACTICA:		MARTES 9-11 MIERCOLES 5-7 JUEVES 2:30-4:30		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO		
CLASES				SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X		
			RESPONSABILIDAD			X				X
			COMPAÑERISMO	X						X
			JUSTICIA			X		X		
			COOPERACION					X		X
			LEALTAD	X		X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X				X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X						
			OBEDIENCIA			X		X		
			AUTODISCIPLINA	X				X		X
			PARTICIPACIÓN			X		X		
			PERSEVERANCIA			X				X
			AUTODOMINIO	X						X
			RECOMPENSA							X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X		
			RITMO	X						X
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION	X		X				
			DIFERENCIACION					X		X
			REACCIÓN					X		X
			ADAPTACIÓN			X				X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X		
			VELOCIDAD	X		X				X
			FLEXIBILIDAD	X				X		
			RESISTENCIA							X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION			X				X
			CONTROL	X				X		
			PRECISION			X		X		
			PASES	X						X
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONAMIENTO	X		X		X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X						
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X				
			FESTIVALES RECREATIVOS					X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		X

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	ABRIL	MUNICIPIO: ANOLAIMA		
LUGAR:	ANOLAIMA-REVENTONES-ANOLAIMA	HORARIO DE PRACTICA: LUNES 3-5, MARTES 2:30-4:30, MIERCOLES 7-9		
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO	X

CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X		
			COMPAÑERISMO	X		X	
			JUSTICIA		X		X
			COOPERACION	X		X	
			LEALTAD		X		X
			TRABAJO EN EQUIPO			X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			X
			OBEDIENCIA	X	X		
			AUTODISCIPLINA		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X	
			PERSEVERANCIA		X		X
			AUTODOMINIO			X	X
			RECOMPENSA			X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			X
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO		X		X
			ORIENTACION		X	X	X
			DIFERENCIACION	X		X	
			REACCIÓN		X		X
			ADAPTACIÓN	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD		X	X	
			RESISTENCIA	X			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REMATE		X		X
			CONDUCCION	X		X	
			DRIBLING		X		X
			PASES	X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSA		X	X	
			SISTEMA	X	X		X
			ATAQUE	X		X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS		X		X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05-abr-22**	**Lugar: Corralejas**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 11 am - 1 pm**	**N° de sesión: 15**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios con la pierna menos hábil para lograr un mejor control del balón

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación Fc.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo en sostenido	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta y corre al otro extremo del campo en su máxima velocidad		Explosiva	**x**	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al sonido del silbato uno de los compañeros atrapa al otro	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos**
1. Se organizan en grupo de tres y entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento	**x**	7	
2.zig zag y entrega el balón con pie no hábil	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato llevan el balón al otro extremo del campo con el pie menos dominante	Equilibrio	x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que puede tener contacto con el balón en diferentes velocidades	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partido entre ellos para aplicar lo aprendido	**x**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**06-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 3 pm - 5 pm**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajar capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios aplicados a la capacidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Verificacion lista	llamado a lista	**X**	5	
3. Movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. Juego de la basurita con variantes	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo en escalera de coordinación	Fuerza	Maxima			**conos, aros, escalera de coordinación cuadrilatro de coordinancion**
2. Actividades por medio de ejercicios ludicos		Explosiva	**x**	10	
3. Juegos y actividades sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Situación real para aplicar lo visto	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**07-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 4:30 pm - 6:30 pm**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Conocer la posición básica de defensa

Objetivo Especifico: Ejecutar desplazamiento en diferentes direcciones

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	X
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: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, Conos, Sibato, Platillos, Aros**
	Capacidad	**Manifestación**			
	Fuerza	Máxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
1. A la señal del silbato, los jugadores con un		Desplazamiento	**X**	10	
2. Luego de la señal del silbato los jugadores		Reacción	**X**	10	
3. Realizar la posición del Flamingo durante	Flexibilidad	Estática	**X**	5	
4. En posición de cuatro apoyos buscaran con la		Dinámica	**X**	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, escaleras de coordinación conos**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4. El deportista rueda continuamente un aro por	Orientación	**X**	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por tríos se ubican dos conos a una distancia amplia: en un cono habrán dos deportistas y en	X	**X**	10	**ESCENARIO DEPORTIVO, Balones, Conos, Aros, silbato**
2. Cada deportista se ubicara en la esquina del	X	**X**	10	
3. CIRCUITO de conducción, pase y remate,	X	**X**	10	
4. Formas jugadas 5 vs 5, se turnan al gol los	X	**X**	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Elongación del tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Retroalimentación de los valores aplicados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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-abr-22**	**Lugar: Corralejas**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 11 am - 1 pm**	**N° de sesión: 18**		**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Ejecutar pases con las manos por medio de ejercicios didácticos para tener mayor noción del saque							
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de fuerza							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (Espejo)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Botellas llenas de agua, Botellas llenas de arena, bolsa**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se realizará un circuito en donde el niño se desplace primero con velocidad hacia cada platillo en los recorridos cortos y a su vez cuando se dirija a los platillos de distacia larga debe hacerlo con velocidad moderada y conduccion con pierna habil hasta completar el recorrido establecido.	Fuerza	Máxima	**x**	15	
2. Ejercicios de estiramiento específicos para los brazos		Explosiva			
3	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática	**x**	7	
9.		Dinámica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, balón en foamy**
1. iniciarán acostados, luego deben sentarse cuando estén haciendo este movimiento deben lanzar el balón a su compañero con la dos manos	Acoplamiento			
2. En parejas llevaran al compañero en carretilla en una distancia especifica y luego cambian	Ritmo	x	8	
3. La siguiente actividad es ponchados pero este debe ser un lanzamiento por encima de la cabeza con las dos manos	Equilibrio			
4.	Orientación	x	7	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Se ubicará en la línea final para luego pasar el balón por detrás de la cabeza con las dos manos lo mas lejos posible	X		10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**13-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 3 pm - 5 pm**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Conocer las partes del cuerpo con las que puede golpear la pelota

Objetivo Especifico: Conducir el balón a través de diferentes obstáculos

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Recoger los platillos por todo el campo en el menor tiempo posible	Fuerza	Máxima			
2. Desplazamientos laterales semiflexionando rodillas		Explosiva			
3. Al escuchar el comando del entrenador debe ubicar esa parte del cuerpo.	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. Competencia ir a dejar el ping pong al otro extremo		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Circuito de salto pie juntos y un sol pie	Acoplamiento	**x**	5	
2. juego de estatuas	Ritmo	x	5	
3. Juego de imita mi posición	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Conducción de balón por todo el campo con la parte que desee	**X**		10	
2. Conducción con borde interno pie hábil	**X**		8	
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**14-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 4:30 pm - 6:30 pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios de reacción con el fin de tomar decisiones de manera ágil

Objetivo Especifico: Lograr mayor velocidad en los ejercicios de balón y sin balón

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se ubican frente a frente y al escuchar el comando del color deben correr a buscar ese color por todo el campo	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta y corre al otro extremo del campo		Explosiva	**x**	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al sonido del silbato uno de los compañeros atrapa al otro	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
4. Saltos con pie derecho e izquierdo		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos**
1. En parejas entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento	**x**	7	
2.zig zag y entrega el balón	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato llevan el balón al otro extremo del campo	Equilibrio	x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que puede tener contacto con el balón en diferentes velocidades	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partidos en todo el campo para aplicar lo aprendido	**x**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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-abr-22**	**Lugar: Corralejas**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 11 am - 1 pm**	**N° de sesión: 21**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Utilizar todas las partes del cuerpo con las que puede golpear la pelota

Objetivo Especifico: Conducir el balón con el pie menos dominante

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Recoger los platillos por todo el campo en el menor tiempo posible	Fuerza	Máxima			
2. Desplazamientos laterales semiflexionando rodillas		Explosiva			
3. Al escuchar el comando del entrenador debe ubicar esa parte del cuerpo.	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. Competencia ir a dejar el ping pong al otro extremo		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Circuito de salto pie juntos y un sol pie	Acoplamiento	**x**	5	
2. juego de estatuas	Ritmo	x	5	
3. Juego de imita mi posición	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Conducción de balón por todo el campo con la parte que desee			**10**	
2. Conducción con borde interno pie hábil			**8**	
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**20-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 3 pm - 5 pm**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Ejecutar pases con las manos para lograr una mayor precisión en el saque						
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de fuerza con auto cargas						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (Espejo)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Botellas llenas de agua, Botellas llenas de arena, bolsa**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se realizará un circuito en donde el niño se desplace primero con una botella de agua luego será con una botella llena de arena y poco se le aumentará el peso y la velocidad hasta ser el adecuado	Fuerza	Máxima	**x**	15	
2. Ejercicios de estiramiento específicos para las piernas y brazos.		Explosiva			
3	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática	**x**	7	
9.		Dinámica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, balón en foamy**
1. iniciarán acostados, luego deben sentarse cuando estén haciendo este movimiento deben lanzar el balón a su compañero con la dos manos	Acoplamiento			
2. En parejas llevaran al compañero en carretilla en una distancia especifica y luego cambian	Ritmo	x	8	
3. La siguiente actividad es ponchados pero este debe ser un lanzamiento por encima de la cabeza con las dos manos	Equilibrio			
4.	Orientación	x	7	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Se ubicará en la línea final para luego pasar el balón por detrás de la cabeza con las dos manos lo mas lejos posible	X		10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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: 21-abr-22	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 4:30 pm - 6:30 pm**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Conocer la posición básica de defensa					
Objetivo Especifico: Ejecutar desplazamiento en diferentes direcciones					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
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: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Desplazamiento como un cangrejo por todo el campo	Fuerza	Máxima			
2. Cambios de dirección		Explosiva			
3. En parejas uno trota y el compañero acompaña en posición de cangrejo	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
4		Anaeróbica	**x**	10	
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacción	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO ; Balones, conos, platillos
1. En parejas deben quitarse el balón en una zona determinada	Acoplamiento			
2.Se ubicaran unos obstáculos, los cuales debe pasar en posición de defensa	Ritmo			
3. Conducción de balón por todo el campo	Equilibrio			
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balón
1. Partido entre ellos para aplicar la defens			**15**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-abr-22	**Lugar:** Corralejas	**Municipio:** Anolaima	**Hora:** 11 am - 1 pm	**N° de sesión:** 24	**N° de semana:** 9
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8

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

Objetivo General: Realizar los test fisicos con el fin de tener un control de su rendimiento

Objetivo Especifico: Realizar las difererentes antropometricas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato, metro, pista sonora**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Salto horizontal	Fuerza	Máxima			
2. Salto vertical		Explosiva	x	7	
3. Shuttle run	Resistencia	Aeróbica	x	5	
4. Carrera 300 mts		Anaeróbica	x	5	
5. Test legger	Velocidad	Máxima	x	5	
6.		Desplazamiento	x	5	
7.		Reacción	x	8	
8.	Flexibilidad	Estática	x	7	
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balanza, metro,silla conos**
1. Toma de medida Peso	Acoplamiento			
2.Toma de medida Estatura	Ritmo	x	7	
3. Medida de envergadura	Equilibrio	x	6	
4. Estatura sentada	Orientación	x	5	
5	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partidos en medio campo para aplicar	x		10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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: 27-abr-22	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 3 pm - 5 pm**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa			**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios de propiocepción, por medio de ejercicios sin balón para una mejor ubicación en el espacio

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo dinámico y estático	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se		Explosiva	**x**	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al sonido del silbato uno de los compañeros	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos**
1. En parejas entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento	**x**	7	
2.zig zag y entrega el balón	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del	Equilibrio	x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partidos en medio campo para aplicar	**x**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-abr-22	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 4:30 pm - 6:30 pm**	**N° de sesión: 26**		**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa			**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar los test fisicos con el fin de tener un control de su rendimiento						
Objetivo Especifico: Realizar las difererentes antropometricas						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato, metro, pista sonora**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Salto horizontal	Fuerza	Máxima			
2. Salto vertical		Explosiva	**x**	7	
3. Shuttle run	Resistencia	Aeróbica	**x**	5	
4. Carrera 300 mts		Anaeróbica	**x**	5	
5. Test legger	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática	**x**	7	
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balanza, metro,silla conos**
1. Toma de medida Peso	Acoplamiento			
2.Toma de medida Estatura	Ritmo	x	7	
3. Medida de envergadura	Equilibrio	x	6	
4. Estatura sentada	Orientación	x	5	
5	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partidos en medio campo para aplicar	**x**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05-abr-22**	**Lugar: Corralejas**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 9:00 am - 11:00 am**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr recepcionar el balón con diferentes partes del cuerpo

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, balones**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero		Explosiva			
3. Pasar el balón para que el niño pueda recepcionar con la cabeza	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros, escalera de coordinación**
1. Ejercicios de relevos	Acoplamiento	**x**	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso	Ritmo	x	5	
3. Se realizará un circuito y en cada estación utilizará una parte de su cuerpo y hace dribling.	Equilibrio	x	8	
4. Coordinación con escalera	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido			**18**	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**06-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe pasar el balón y recepcionar con pecho	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una decepciona con el muslo dirigiéndolo a la pierna menos hábil		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el jugador debe pasar el balón y desplazarse al	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito donde habrán estaciones de velocidad		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento	**x**	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a	Ritmo	x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido	**X**		**18**	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**07-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 2:30 pm - 4:30 pm**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar ejercicios con la pierna menos hábil para lograr un mejor control del balón						
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación Fc.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo en sostenido	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta y corre al otro extremo del campo en su		Explosiva	**x**	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al sonido del silbato uno de los compañeros atrapa al otro	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos**
1. Se organizan en grupo de tres y entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento	**x**	7	
2.zig zag y entrega el balón con pie no hábil	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato llevan el balón al otro extremo del campo con	Equilibrio	x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partido entre ellos para aplicar lo aprendido	**x**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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-abr-22**	**Lugar: Corralejas**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 9:00 am - 11:00 am**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Conducir el balón a través de diferentes obstáculos

Objetivo Especifico: Reconocer la mejor parte del pie para controlar y conducir el balón

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: balonces Platillos, ping pong
	Capacidad	Manifestación			
1. Conducir el balón con planta de pie por todo el campo	Fuerza	Máxima			
2. Conducir con borde interno		Explosiva			
3. Conducir con borde externo	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. Competencia de conducir el balón e ir a dejar el ping pong al otro extremo		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros
1. Circuito de salto pie juntos y un sol pie	Acoplamiento	x	5	
2. juego de estatuas	Ritmo	x	5	
3. Juego de imita mi posición	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	5	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido			18	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**13-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Lograr recepcionar el balón con diferentes partes del cuerpo							
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, balones**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y la pueda controlar	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero		Explosiva			
3. Pasar el balón para que el niño pueda recepcionar con la cabeza	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros, escalera de coordinación**
1. Ejercicios de relevos	Acoplamiento	**x**	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. Se realizará un circuito y en cada estación utilizará una parte de su cuerpo y hace dribling.	Equilibrio	x	8	
4. Coordinación con escalera	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido			**18**	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**14-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 2:30 pm - 4:30 pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe pasar el balón y recepcionar con pecho haciendo control dirigido para dejarlo en el pie hábil	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una decepciona con el muslo dirigiéndolo a la pierna menos hábil		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el jugador debe pasar el balón y desplazarse al lugar donde paso el balón	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito donde habrán estaciones de velocidad		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento	x	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee al arco	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido	**X**		**18**	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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-abr-22**	**Lugar: Corralejas**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 9:00 am - 11:00 am**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr recepcionar el balón con diferentes partes del cuerpo

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, balones**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y la pueda controlar	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero		Explosiva			
3. Pasar el balón para que el niño pueda recepcionar con la cabeza	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros, escalera de coordinación**
1. Ejercicios de relevos	Acoplamiento	**x**	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. Se realizará un circuito y en cada estación utilizará una parte de su cuerpo para	Equilibrio	x	8	
4. Coordinación con escalera	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido			**18**	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**20-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejor el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong
	Capacidad	Manifestación			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe pasar el balón y recepcionar con pecho haciendo control dirigido para dejarlo en el pie hábil	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una recepcionar con el muslo dirigiéndolo a la pierna menos hábil		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el jugador debe pasar el balón y desplazarse al lugar donde paso el balón	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito donde habrán estaciones de velocidad		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento	x	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. En circuito donde esquivan los conos y rematan con velocidad al ultimo cono.	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido	X		18	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**21-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 2:30 pm - 4:30 pm**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar ejercicios con la pierna menos hábil para lograr un mejor control del balón

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación Fc.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo en sostenido	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta y corre al otro extremo del campo en su máxima velocidad		Explosiva	**x**	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al sonido del silbato uno de los compañeros atrapa al otro	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos**
1. Se organizan en grupo de tres y entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento	**x**	7	
2.zig zag y entrega el balón con pie no hábil	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato llevan el balón al otro extremo del campo con el pie menos dominante	Equilibrio	x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que puede tener contacto con el balón en diferentes velocidades	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partido entre ellos para aplicar lo aprendido	**x**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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-abr-22**	**Lugar: Corralejas**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 9:00 am - 11:00 am**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9-12**

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

Objetivo General: Realizar los test fisicos con el fin de tener un control de su rendimiento

Objetivo Especifico: Realizar las difererentes antropometricas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato, metro, pista sonora**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Salto horizontal	Fuerza	Máxima			
2. Salto vertical		Explosiva	x	7	
3. Shuttle run	Resistencia	Aeróbica	x	5	
4. Carrera 300 mts		Anaeróbica	x	5	
5. Test legger	Velocidad	Máxima	x	5	
6.		Desplazamiento	x	5	
7.		Reacción	x	8	
8.	Flexibilidad	Estática	x	7	
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balanza, metro,silla conos**
1. Toma de medida Peso	Acoplamiento			
2.Toma de medida Estatura	Ritmo	x	7	
3. Medida de envergadura	Equilibrio	x	6	
4. Estatura sentada	Orientación	x	5	
5	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partidos en medio campo para aplicar lo aprendido	x		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**27-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar los test fisicos con el fin de tener un control de su rendimiento

Objetivo Especifico: Realizar las difererentes antropometricas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato, metro, pista sonora**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Salto horizontal	Fuerza	Máxima			
2. Salto vertical		Explosiva	**x**	7	
3. Shuttle run	Resistencia	Aeróbica	**x**	5	
4. Carrera 300 mts		Anaeróbica	**x**	5	
5. Test legger	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática	**x**	7	
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balanza, metro,silla conos**
1. Toma de medida Peso	Acoplamiento			
2.Toma de medida Estatura	Ritmo	x	7	
3. Medida de envergadura	Equilibrio	x	6	
4. Estatura sentada	Orientación	x	5	
5	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partidos en medio campo para aplicar lo aprendido	**x**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**28-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 2:30 pm - 4:30 pm**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr patear el balón desde diferentes distancias al arco

Objetivo Especifico: Lograr convertir cuando el balón esta movimiento

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	X	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: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Balones, Platillos, ping pong
	Capacidad	Manifestación			
1. Transportar el balón para luego patear al arco en tres cuartos de cancha	Fuerza	Máxima			
2. Ubica el balón y patea con la pierna que no es tan hábil		Explosiva			
3. En parejas uno de los jugadores defiende y el compañero tratara de esquivarlo para patear al arco	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros
1. Ejercicios de coordinación de pies para lograr un mayor desplazamiento	Acoplamiento	x	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee al arco	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido			18	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**04-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 3 pm - 5 pm**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollo del festival interno de futbol de salón

Objetivo Especifico: Realizar encuentros deportivos con el fin de tener un diagnostico de las habilidades de los deportistas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Balón
	Capacidad	Manifestación			
1 Encuentros deportivos	Fuerza	Máxima			
2		Explosiva	x	9	
3	Resistencia	Aeróbica	x	9	
4.		Anaeróbica	x	9	
5.	Velocidad	Máxima	x	9	
6.		Desplazamiento	x	9	
7.		Reacción	x	9	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : Balón
1 Encuentro deportivo	Acoplamiento			
2	Ritmo	x	9	
3	Equilibrio			
4	Orientación	x	9	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	9	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balón
1. Encuentros deportivos con los centros poblados mas cercanos	x	x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**05-abr-22**	**Lugar: Reventones**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 2:3o pm - 4:30 pm**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollo del festival interno de futbol de salón

Objetivo Especifico: Realizar encuentros deportivos con el fin de tener un diagnostico de las habilidades de los deportistas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón**
	Capacidad	**Manifestación**			
1 Encuentros deportivos	Fuerza	Máxima			
2		Explosiva	**x**	9	
3	Resistencia	Aeróbica	**x**	9	
4.		Anaeróbica	**x**	9	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	9	
6.		Desplazamiento	**x**	9	
7.		Reacción	**x**	9	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1 Encuentro deportivo	Acoplamiento			
2	Ritmo	x	9	
3	Equilibrio			
4	Orientación	x	9	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	9	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Encuentros deportivos con los centros	**x**	**x**	**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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: 06-abr-22	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 7 pm - 9 pm**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollo del festival interno de futbol de salón

Objetivo Especifico: Realizar encuentros deportivos con el fin de tener un diagnostico de las habilidades de los deportistas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón**
	Capacidad	**Manifestación**			
1 Encuentros deportivos	Fuerza	Máxima			
2		Explosiva	**x**	9	
3	Resistencia	Aeróbica	**x**	9	
4.		Anaeróbica	**x**	9	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	9	
6.		Desplazamiento	**x**	9	
7.		Reacción	**x**	9	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1 Encuentro deportivo	Acoplamiento			
2	Ritmo	x	9	
3	Equilibrio			
4	Orientación	x	9	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	9	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Encuentros deportivos con los centros	**x**	**x**	**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**11-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 3 pm - 5 pm**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Realizar ejercicios de conducción

Objetivo Especifico: Perfeccionar la habilidad con pierna derecha y pierna izquierda

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercicios de movilidad en el espacio vacío

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad	X	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: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	x	3	
3. Activación Fc.	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, aros, vallas
	Capacidad	Manifestación			
1. Circuito de conducción y pateo al arco	Fuerza	Máxima	X	10	
2. Ejercicio en grupo de tres personas con el objetivo de pasar el balón y cortar al espacio vacío		Explosiva	X	10	
3.Ejercicio de pase corte por todo el campo en parejas	Resistencia	Aeróbica	x	10	
4. Circuito de pliometria		Anaeróbica	x	10	
5. Ejercicios de velocidad de reacción y flexibilidad para porteros	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacción	x	10	
8.	Flexibilidad	Estática	X	10	
9.		Dinámica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones
1. Partido para aplicar lo aprendido		X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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-abr-22**	**Lugar: Reventones**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 2:30 pm - 4:30 pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar ejercicios de regate con el fin de eludir al adversario

Objetivo Especifico: Realizar tiros al arco por sector derecho e izquierdo

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Desarrollo del ataque 1-3 para la presión

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación Fc.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Platillos, conos, balones, aros**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Zigzag pierna derecha, pierna izquierda	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Circuito para remate al arco		Explosiva	**X**	5	
3. Ejercicios de finta con reversible	Resistencia	Aeróbica	**X**	10	
4. Penaltis		Anaeróbica	**X**	5	
5. Movimientos de regate por todo el campo	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento	**X**	15	
7.		Reacción	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones**
1. Giros sobre el balón y pateo al arco	Acoplamiento			
2. Rotaciones en el campo de juego	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones**
1. Trabajo 1-3 con defensa y sin defensa		**X**	**15**	
2. Situación real de juego para aplicar lo aprendido	**X**	**X**	**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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: 13-abr-22	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 7 pm - 9 pm**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar pases a primera intención con el fin de desbordar para una mejor ubicación en el campo

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para de recepción para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar las habilidades de conducción y pateo del deportista en futbol de salón

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación Fc	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, conos**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y la pueda controlar para luego pasarlo a primera	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero		Explosiva			
3. Pasar el balón para que pueda recepcionar con la cabeza y muslo	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. En parejas pasaran el balón a primera intención aumentando la dificultad		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, escalera**
1. Ejercicios de relevos	Acoplamiento	**x**	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. Se realizará un circuito y en cada estación utilizará una parte de su cuerpo para recepcionar el balón	Equilibrio	x	8	
4. Coordinación con escalera	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Situación real de juego	**x**	**x**	18	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**18-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 3 pm - 5 pm**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Realizar ejercicios de conducción

Objetivo Especifico: Perfeccionar la habilidad con pierna derecha y pierna izquierda

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercicios de movilidad en el espacio vacío

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	x	3	
3. Activación Fc.	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, aros, vallas
	Capacidad	Manifestación			
1. Circuito de conducción y pateo al arco	Fuerza	Máxima	X	10	
2. Ejercicio en grupo de tres personas con el objetivo de pasar el balón y cortar al espacio vacío		Explosiva	X	10	
3.Ejercicio de pase corte por todo el campo en parejas	Resistencia	Aeróbica	x	10	
4. Circuito de pliometria		Anaeróbica	x	10	
5. Ejercicios de velocidad de reacción y flexibilidad para porteros	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacción	x	10	
8.	Flexibilidad	Estática	X	10	
9.		Dinámica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones
1. Partido para aplicar lo aprendido		X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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-abr-22**	**Lugar: Reventones**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 2:30 pm - 4:30 pm**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar ejercicios de regate con el fin de eludir al adversario

Objetivo Especifico: Realizar tiros al arco por sector derecho e izquierdo

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Desarrollo del ataque 1-3 para la presión

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación Fc.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Platillos, conos, balones, aros**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Zigzag pierna derecha, pierna izquierda	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Circuito para remate al arco		Explosiva	**X**	5	
3. Ejercicios de finta con reversible	Resistencia	Aeróbica	**X**	10	
4. Penaltis		Anaeróbica	**X**	5	
5. Regate con obstaculos por todo el campo	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento	**X**	15	
7.		Reacción	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones**
1. Giros sobre el balón y pateo al arco	Acoplamiento			
2. Rotaciones en el campo de juego	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones**
1. Trabajo 1-3 con defensa y sin defensa		**X**	**15**	
2. Situación real de juego para aplicar lo aprendido	**X**	**X**	**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**20-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 7 pm - 9 pm**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Realizar pases a primera intención con el fin de desbordar para una mejor ubicación en el campo

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para de recepción para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar las habilidades de conducción y pateo del deportista en futbol de salón

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación Fc.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, conos**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y la pueda controlar para luego pasarlo a primera	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero		Explosiva			
3. Realiza salto sobre los obstaculos con un solo pie y al teminarlos patea el balon	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. En parejas pasaran el balón a primera intención aumentando la dificultad		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, escalera**
1. Ejercicios de relevos	Acoplamiento	**x**	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. Se realizará un circuito y en cada estación utilizará una parte de su cuerpo para recepcionar el balón	Equilibrio	x	8	
4. Coordinación con escalera	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones**
1. Situación real de juego	**x**	**x**	18	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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:	**25-abr-22**	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 3 pm - 5 pm**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar los test fisicos con el fin de tener un control de su rendimiento

Objetivo Especifico: Realizar las difererentes antropometricas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato, metro, pista sonora**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Salto horizontal	Fuerza	Máxima			
2. Salto vertical		Explosiva	**x**	7	
3. Shuttle run	Resistencia	Aeróbica	**x**	5	
4. Carrera 300 mts		Anaeróbica	**x**	5	
5. Test legger	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática	**x**	7	
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balanza, metro,silla conos**
1. Toma de medida Peso	Acoplamiento			
2.Toma de medida Estatura	Ritmo	x	7	
3. Medida de envergadura	Equilibrio	x	6	
4. Estatura sentada	Orientación	x	5	
5	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partidos en medio campo para aplicar	**x**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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-abr-22**	**Lugar: Reventones**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 2:30 pm - 4:30 pm**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Realizar los test fisicos con el fin de tener un control de su rendimiento

Objetivo Especifico: Realizar las difererentes antropometricas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato, metro, pista sonora**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Salto horizontal	Fuerza	Máxima			
2. Salto vertical		Explosiva	**x**	7	
3. Shuttle run	Resistencia	Aeróbica	**x**	5	
4. Carrera 300 mts		Anaeróbica	**x**	5	
5. Test legger	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática	**x**	7	
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balanza, metro,silla conos**
1. Toma de medida Peso	Acoplamiento			
2.Toma de medida Estatura	Ritmo	x	7	
3. Medida de envergadura	Equilibrio	x	6	
4. Estatura sentada	Orientación	x	5	
5	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partidos en medio campo para aplicar lo aprendido	**x**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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: 27-abr-22	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 7 pm - 9 pm**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar pases a primera intención con el fin de desbordar para una mejor ubicación en el campo

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para de recepción para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar las habilidades de conducción y pateo del deportista en futbol de salón

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación Fc	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, conos**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y la pueda controlar para luego pasarlo a primera	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero		Explosiva			
3. Pasar el balón para que pueda recepcionar con la cabeza y muslo	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. En parejas pasaran el balón a primera intención aumentando la dificultad		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, escalera**
1. Ejercicios de relevos	Acoplamiento	**x**	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. Se realizará un circuito y en cada estación utilizará una parte de su cuerpo para recepcionar el balón	Equilibrio	x	8	
4. Coordinación con escalera	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Situación real de juego	**x**	**x**	18	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

