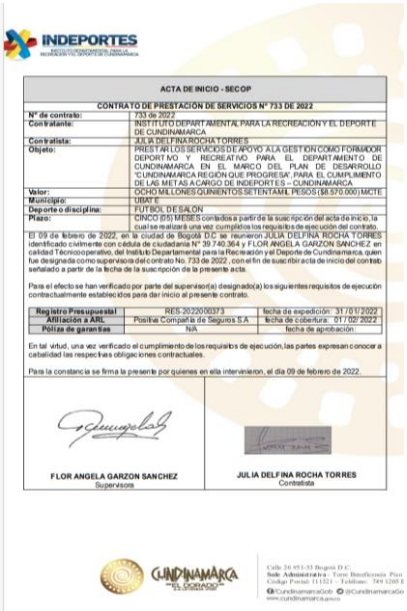
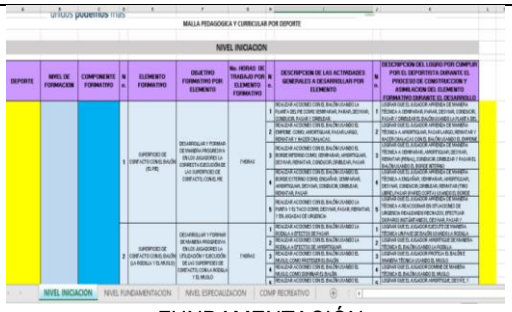
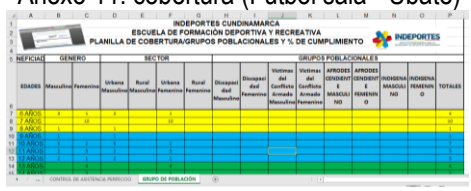
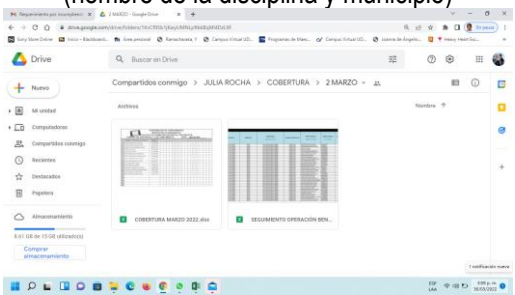
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE MARZO - CTO 733 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JULIA DELFINA ROCHA TORRES</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>39.740.364</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/03/2022 a 30/03/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022000373 , 31 de Enero de 2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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</td><td colspan="2">


</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">Anexo 1: Acta de inicio Julia Rocha Torres

INDEPORTES
ACTA DE INICIO - SECOP
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 733 DE 2022
N° de contrato: 733 de 2022
Contratante: INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista: JULIA DELFINA ROCHA TORRES
Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor: OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) MCTE
Municipio: UBATE
Deporte o disciplina: FUTBOL DE SALON
Plazo: CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.
El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron JULIA DELFINA ROCHA TORRES identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 39.740.364 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 733 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.
Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.
Registro Presupuestal: RES-2022000373 — fecha de expedición: 31/01/2022
Afiliación a ARL: Positiva Compañía de Seguros S.A — fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías: N/A — fecha de aprobación:
En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.
Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.
FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ
Supervisora
JULIA DELFINA ROCHA TORRES
Contratista
CUNDINAMARCA
EL DORADO</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">Anexo 2: Plan pedagógico</td></tr>
</table>

	PLAN PEDAGÓGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA FUTBOL SALA FORMADORES DEPORTIVOS: JULIA ROCHA TORRES Anexo 3: Mallas curriculares INICIACION  FUNDAMENTACIÓN  PERFECCIONAMIENTO  Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento 
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.	Foto de mallas por nivel según el componente que van a trabajar en el mes de abril, claras y grande INICIACION

	 FUNDAMENTACIÓN  PERFECCIONAMIENTO  Anexo 5: asistencia iniciación  Anexo 6: asistencia fundamentación Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Anexo 8: evidencias iniciación Anexo 9: evidencias fundamentación Anexo 10: evidencias perfeccionamiento
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.	Anexo 11: cobertura (Futbol sala - Ubaté)  Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios (nombre de la disciplina y municipio) 
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el	Foto dictando sesiones Foto en apoyos o reuniones Foto mesa de política pública

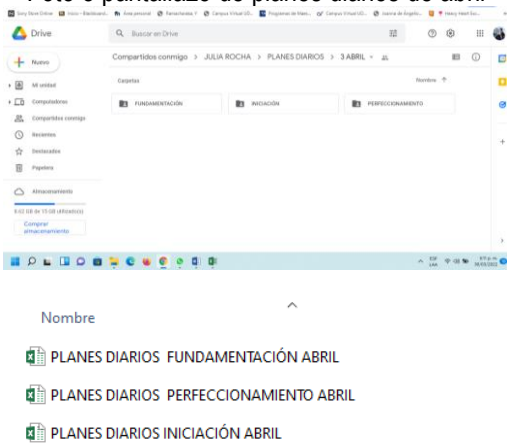
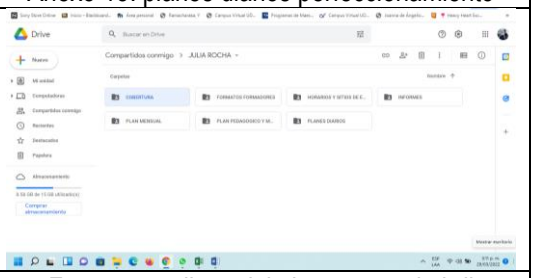
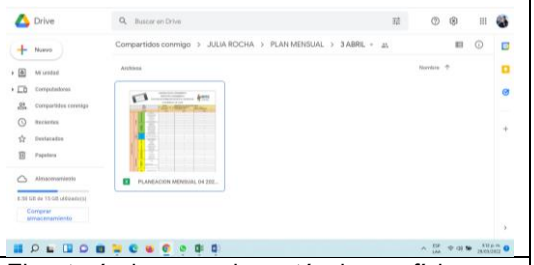
decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.

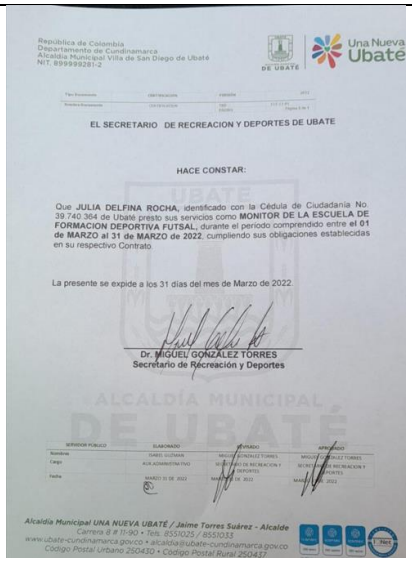
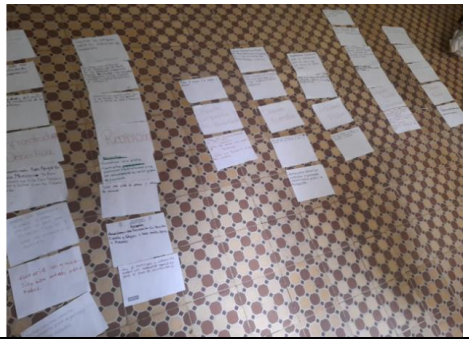


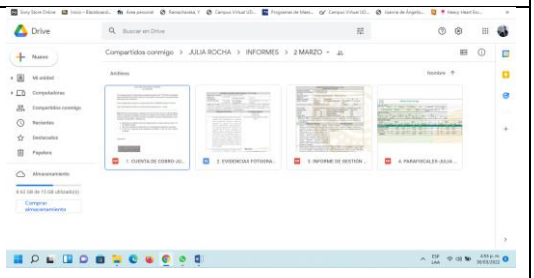


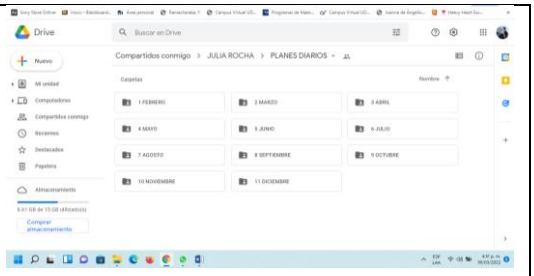




6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Foto o pantallazo de planes diarios de abril  Anexo 13: planes diarios iniciación Anexo 14: planes diarios fundamentación Anexo 15: planes diarios perfeccionamiento
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.	Foto o pantallazo del plan mensual abril Anexo 16: plan mensual mes de abril 
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.	Ejecutaré las pruebas técnicas, físicas y teóricas según lo establecido en el cronograma enviado por Indeportes en los meses de abril, agosto y noviembre.
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	Foto o pantallazo de la certificación Anexo 17: certificación del municipio mes de marzo

	 República de Colombia Departamento de Cundinamarca Alcaldía Municipal Villa de San Diego de Ubaté NIT. 899999281-2 Una Nueva Ubaté EL SECRETARIO DE RECREACION Y DEPORTES DE UBATE HACE CONSTAR: Que **JULIA DELFINA ROCHA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 39.740.364 de Ubaté presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTSAL**, durante el periodo comprendido entre **el 01 de MARZO al 31 de MARZO de 2022**, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 31 días del mes de Marzo de 2022. Dr. MIGUEL GONZALEZ TORRES Secretario de Recreación y Deportes ALCALDÍA MUNICIPAL DE UBATÉ Alcaldía Municipal UNA NUEVA UBATÉ / Jaime Torres Suárez - Alcalde Carrera 8 # 11-90 • Tels. 8551025 / 8555033 www.ubate-cundinamarca.gov.co • alcaldia@ubate-cundinamarca.gov.co Código Postal Urbano 250430 • Código Postal Rural 250417
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoyaré los componentes de las actividades que el municipio de Ubaté y la subgerencia técnica de Indeportes realicen.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	las reuniones y capacitaciones a las que asistieron en el mes de marzo  Anexo 18: asistencia a reunión del 26 de marzo  Anexo 19: Word con pantallazos de la convocatoria Anexo 20: asistencia mesa política publica Anexo 21: foto panorámica y foto por bloques (4 fotos) de los problemas y necesidades Foto de reunión de política pública 

	   Anexo 22: foto de los asistentes en grupo Anexo 23. Excel consolidado (arriba problemas, abajo soluciones)
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré debidamente diligenciado al área de archivo y la subgerencia administrativo el formato único de inventario documental (FUID) en la fecha que lo requieran o en el momento que el instituto lo solicite.
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.	

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 2

ACTA DE INICIO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 733 DE 2022	
N° de contrato:	733 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	JULIA DELFINA ROCHA TORRES
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE
Municipio:	UBATÉ
Deporte o disciplina:	FUTBOL DE SALÓN
Plazo:	CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron JULIA DELFINA ROCHA TORRES identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 39.740.364 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnicooperativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 733 de 2022 , con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

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

Registro Presupuestal	RES-2022000373	fecha de expedición: 31/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

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

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**JULIA DELFINA ROCHA TORRES** Contratista

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2

PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

FUTBOL SALA

FORMADORES DEPORTIVOS:

JULIA ROCHA TORRES

FEBRERO 2022

TABLA DE CONTENIDO

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco Legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población Objeto y cobertura
8. Marco referencial
    - 8.1 Escuelas de formación
    - 8.2 Conceptualización
    - 8.3 Objetivos Escuela deportiva
    - 8.4 Componentes básicos de la escuela
9. Estructura por niveles
    - 9.1 Etapas de enseñanza
    - 9.2 Etapa de Iniciación
    - 9.3 Etapa de fundamentación
    - 9.4 Etapa de perfeccionamiento
10. Metodóloga de trabajo
    - 10.1 etapas de enseñanza-aprendizaje en la escuela deportiva futbol sala.
    - 10.2 Etapa de iniciación entre edades de (6 a 8 años)
    - 10.3 Etapa de fundamentación entre edades de (9 a 12 años)
    - 10.4 Etapa de perfeccionamiento entre edades de (13 a 17 años)
11. Control seguimiento y evaluación
12. Cronograma de actividades

2. INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol sala, concretamente para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años.

3. JUSTIFICACIÓN

Es importante educar a los niños y jóvenes por el buen camino, inculcando valores que les permita conocer que hay un camino correcto que puede cambiar sus vidas, así mismo que deben aprovechar su tiempo libre en el desarrollo de actividades deportivas que les permita crear hábitos saludables y alejarse de una vida sedentaria que dependa del uso de la tecnología; teniendo como base principal el compromiso y la unión familiar, razón por la cual se le da una relevancia importante a la familia en el que día a día puede interactuar con sus hijos.

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

4. MARCO LEGAL

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

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995

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

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

LEY 181 DE 1995

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

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

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

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

ARTICULO 4. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de una persona. Su fomento, desarrollo y

practica son parte integrante del servicio público educativo y constituye gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.

5. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan pedagógico que desarrolle un ser integral por medio de componentes físicos, recreativos, motrices, psicológicos, y cognitivos y dirigidos a niños y jóvenes de 6 a 17 años por medio del juego y formas jugadas.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol sala, concretamente para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

8.1 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

8.1.1 CONCEPTUALIZACIÓN:

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

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

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

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

8.1.2 OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

- Estimular el desarrollo sicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable

para su vida.

- Incentivar el derecho al movimiento en los niños, niñas y jóvenes como posibilidad de expresión individual.
- Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
- Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Impulsar los procesos de maduración y ajuste social de los niños.
- Fomentar el desarrollo del niño a través de la superación física y la competición.
- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el futbol de salón
- Favorecer las relaciones sociales mediante la realización de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre.

8.1.3 COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

PROFESORES Y TÉCNICOS

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

IMPLEMENTACIÓN

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

QUIENES PUEDEN HACER PARTE DE LA ESCUELA?

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

FORMACIÓN INTEGRAL

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

Acodesi (2013) afirma:

La Formación Integral sirve, entonces, para orientar procesos que busquen lograr, fundamentalmente, la realización plena del hombre y de la mujer, desde lo que a cada uno de ellos les corresponde y es propio de su vocación personal. También, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del entorno social, puesto que ningún

ser humano se forma para sí mismo y para mejorar él mismo, sino que lo hace en un contexto sociocultural determinado con el objeto igualmente de mejorarlo.

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

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

9.2 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 12 AÑOS)

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

9.3 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (13 A 17 AÑOS)

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

10. TEMAS Y CONTENIDOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL SALA.

A continuación, se realiza un plan pedagógico dirigido a niños (as) y jóvenes entre los 6 y 17 años, para la disciplina de futbol sala. Este plan pedagógico va direccionado a tres fases fundamentales del trabajo en escuelas de formación deportivas y recreativas; la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento.

Todo el desarrollo de este proceso tiene un enfoque holístico donde se busca formar un ser integral, por medio de componentes físicos, técnicos, tácticos, y emocionales.

10.1 ETAPAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ESCUELA DEPORTIVA FUTBOL SALA.

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

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

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

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

- Flexibilidad
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

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

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

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

CONTENIDO TEÓRICO:

- Conocimiento del Reglamento
- Conocimiento del fundamento técnicos y tácticos del futbol SALA.

CONTENIDO PSICOSOCIAL

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

10.3 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 12 AÑOS)

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

CONTENIDO FISICO:

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

CONTENIDO TÉCNICO:

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

CONTENIDO TÁCTICO:

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

CONTENIDO TEÓRICO

- Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos

CONTENIDO PSICOSOCIAL

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

METODOLOGIA

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

10.4 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (13 A 17 AÑOS)

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

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

- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación

CONTENIDO TÉCNICO:

- Pase
- Definición
- Conducción
- Remate

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

CONTENIDO TÁCTICO:

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

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – *ESPACIO – INDUMENTARIA)*

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

CONTENIDO PSICOSOCIAL*:*

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

METODOLOGIA:

Se pretende abordar las temáticas desde una etapa de perfeccionamiento donde los deportistas realicen actividades acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

PROPUESTA RECREATIVA

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

- Recreación deportiva
- Recreación al aire libre
- Recreación artística

ACTIVIDADES:

Se plantean diferentes actividades como:

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

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

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

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

El proceso de evaluación control y seguimiento de cada una de las categorías se realizará a través de la aplicación de pruebas físicas y técnicas teniendo en cuenta la capacidad de cada niño y joven que participe en el proceso de formación. Dicha ev

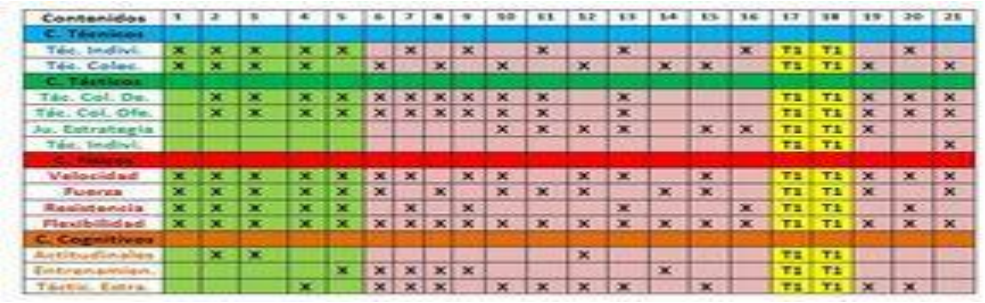
aluación se realizará por medio de las actividades programadas en cada una de las sesiones, actividades de conocimiento, y aplicación de diferentes instrumentos que evalúen la experiencia y dificultad en cada uno de los ejercicios a realizar.

13. **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

Cronograma iniciación

Contenidos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
C. Técnicos																					
Control	X	X	X				X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Conducción	X	X	X	X	X		X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Camb. direc.	X	X	X				X		X		X		X			X	T1	T1			
H. Óculo-pie	X	X	X	X			X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Finta	X	X	X				X		X		X		X			X	T1	T1			
Regate	X	X	X				X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Disparo	X	X	X	X	X		X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Pases	X	X	X	X		X		X		X		X		X	X		T1	T1	X		X
Paredes	X	X	X	X		X		X		X		X		X	X		T1	T1	X		X
Diagonales			X	X		X		X		X		X		X	X		T1	T1	X		X
Paralelas			X	X		X		X		X		X		X	X		T1	T1	X		X
C. Tácticos																					
Sistema 2-2					X	X	X	X	X	X	X		X				T1	T1	X	X	X
Repliegues			X	X	X												T1	T1			
Marcaje		X	X	X													T1	T1			
C. oponente																	T1	T1	X	X	X
Cobertura		X		X	X												T1	T1			
Pres. al balón			X	X	X												T1	T1			
Sistema 3-1					X	X	X	X	X	X	X		X				T1	T1	X	X	X
Contraataque			X	X													T1	T1			
Desmarques		X	X	X													T1	T1			
Rotaciones																	T1	T1	X	X	X
Rota. + pivot																	T1	T1			
Falta dir.																	T1	T1			
10 metros																	T1	T1			X
Acci. Pivot																	T1	T1			
Córner										X	X	X	X		X	X	T1	T1	X		
Saque centro												X	X		X		T1	T1			
Saque falta												X	X		X		T1	1			
Saque banda																	T1	T1			

Cronograma fundamentación



Cronograma perfeccionamiento



ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2

MALLAS CURRICULARES

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA POR DEPORTE FUTSALA VALLE DE UBATE

NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		TECNICO	1	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (EL PIE)	DESARROLLAR Y FORMAR DE MANERA PROGRESIVA EN LOS NIÑOS LA CORRECTA EJECUCIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO, CON EL PIE	7 HORAS	1	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO LA PLANTA DEL PIE COMO SEMIPARAR, PARAR, DESVIAR, CONDUCIR, PASAR Y DRIBLEAR.	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A SEMIPARAR, PARAR, DESVIAR, CONDUCIR, PASAR Y DRIBLEAR EL BALÓN USANDO LA PLANTA DEL PIE
							2	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO EL EMPEINE COMO; AMORTIGUAR, PASAR LARGO, REMATAR Y HACER CHALACAS.	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A AMORTIGUAR, PASAR LARGO, REMATAR Y HACER CHALACAS CON EL BALÓN USANDO EL EMPEINE
							3	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO EL BORDE INTERNO COMO; SEMIPARAR, AMORTIGUAR, DESVIAR, REMATAR, CONDUCIR, DRIBLEAR, PASAR	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A SEMIPARAR, AMORTIGUAR, DESVIAR, REMATAR (PENAL), CONDUCIR, DRIBLEAR Y PASAR EL BALÓN USANDO EL BORDE INTERNO
							4	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO EL BORDE EXTERNO COMO; ENGAÑAR, SEMIPARAR, AMORTIGUAR, DESVIAR, CONDUCIR, DRIBLEAR, REMATAR, PASAR	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A ENGAÑAR, SEMIPARAR, AMORTIGUAR, DESVIAR, CONDUCIR, DRIBLEAR, REMATAR (TIRO LIBRE), PASAR (PARED CORTA) USANDO EL BORDE EXTERNO
							5	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO LA PUNTA Y EL TACO COMO; DESVIAR, PASAR, REMATAR, Y EN JUGADAS DE URGENCIA	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A REACCIONAR EN SITUACIONES DE URGENCIA REALIZANDO RECHAZOS, EFECTUAR DISPAROS INSTÁNTANEOS, DESVIAR, PASAR Y REMATAR USANDO LA PUNTA Y EL TACO
			2	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (LA RODILLA Y EL MUSLO)	DESARROLLAR Y FORMAR DE MANERA PROGRESIVA EN LOS NIÑOS LA UTILIZACIÓN Y EJECUCIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO, CON LA RODILLA Y EL MUSLO	7 HORAS	1	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO LA RODILLA A EFECTOS DE PASAR	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS EJECUTE DE MANERA TÉCNICA UN PASE DE BALÓN USANDO LA RODILLA
							2	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO LA RODILLA A EFECTOS DE AMORTIGUAR	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS AMORTIGUE DE MANERA TÉCNICA EL BALÓN USANDO LA RODILLA
							3	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO EL MUSLO, COMO PROTEGER EL BALÓN	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS PROTEJA EL BALÓN E MANERA TÉCNICA USANDO EL MUSLO
							4	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO EL MUSLO, COMO DOMINAR EL BALÓN	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS DOMINE DE MANERA TÉCNICA EL BALÓN USANDO EL MUSLO
							5	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO EL MUSLO, COMO AMORTIGUAR, DESVIAR Y PASAR EL BALÓN	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS AMORTIGUE, DESVÍE, Y PASE EL BALÓN DE MANERA TÉCNICA USANDO EL MUSLO
			3	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA)	DESARROLLAR Y FORMAR DE MANERA PROGRESIVA EN LOS NIÑOS LA UTILIZACIÓN Y EJECUCIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO, CON EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA	7 HORAS	1	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO EL PECHO, COMO AMORTIGUAR, DESVIAR, PASAR Y ANTICIPAR EL BALÓN	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A AMORTIGUAR, DESVIAR, PASAR Y ANTICIPAR EL BALÓN USANDO EL PECHO
							2	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO LOS HOMBROS, COMO AMORTIGUAR Y PASAR EL BALÓN	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A AMORTIGUAR Y PASAR EL BALÓN USANDO LOS HOMBROS
							3	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO LA CABEZA, COMO AMORTIGUAR Y CABECEAR EL BALÓN	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A AMORTIGUAR Y CABECEAR EL BALÓN USANDO LA CABEZA
							4	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO LA CABEZA, COMO CONDUCIR Y DESVIAR EL BALÓN	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A CONDUCIR Y DESVIAR EL BALÓN USANDO LA CABEZA
							5	REALIZAR ACCIONES CON EL BALÓN USANDO LA CABEZA, COMO REMATAR Y ANTICIPAR EL BALÓN	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A REMATAR Y ANTICIPAR EL BALÓN USANDO LA CABEZA
			4	DOMINIO DE BALÓN	DESARROLLAR Y PRACTICAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS PROPIOS REFERENTES AL DOMINIO DE BALÓN POR PARTE DEL NIÑOS	7 HORAS	1	REALIZAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN MEDIANTE EJECUCIONES QUE CONSISTEN EN CONTROLAR EL BALÓN LA MAYOR CANTIDAD DE TIEMPO SIN DEJARLO CAER	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS DOMINE DE MANERA TÉCNICA EL BALÓN MEDIANTE UNA ACCIÓN DE CONTROL SIN DEJARLO CAER
							2	REALIZAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN MEDIANTE EJECUCIONES QUE CONSISTEN EN CONTROLAR EL BALÓN Y EJECUTAR DIFERENTES ACCIONES DE JUEGO COMO; PELOTEO Y CONDUCCIÓN EN CORTO	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS DOMINE DE MANERA TÉCNICA EL BALÓN MEDIANTE ACCIONES DE JUEGO COMO PELOTEO Y CONDUCCIÓN EN CORTO DEL BALÓN
							3	REALIZAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN MEDIANTE EJECUCIONES QUE CONSISTEN EN CONTROLAR EL BALÓN CON PERICIA Y DINÁMICA	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS DOMINE DE MANERA TÉCNICA EL BALÓN MEDIANTE UNA ACCIÓN DE CONTROL OBTENIENDO LA LLAMADA PERICIA TÉCNICA QUE ES LA TÉCNICA DESARROLLADA Y DEPURADA DE LA DINÁMICA DEL BALÓN
							4	REALIZAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN MEDIANTE EJECUCIONES QUE CONSISTEN EN LA FAMILIARIZACIÓN Y COORDINACIÓN DEL BALÓN	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A FAMILIARIZARSE CON EL BALÓN Y A COORDINAR LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS QUE REALICE
							5	REALIZAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN MEDIANTE EJECUCIONES QUE CONSISTEN EN EL EQUILIBRIO Y LA SENSIBILIDAD	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS APRENDA DE MANERA TÉCNICA A EQUILIBRAR SU CUERPO Y CRER SENSIBILIDAD HACIA EL BALÓN PARA ASÍ DOMINARLO CORRECTAMENTE
			5	CONTROL DE BALÓN	DESARROLLAR Y PRACTICAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS PROPIOS REFERENTES AL CONTROL DE BALÓN POR PARTE DEL NIÑOS	7 HORAS	1	REALIZAR ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO AL SUELO	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS DE MANERA TÉNICA EJECUTE ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO AL SUELO; A RAS DE SUELO, A MEDIA ALTURA, AÉREOS CON TRAYECTORIA ASCENDENTE Y DESCENDENTE
							2	REALIZAR ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS DE MANERA TÉCNICA EJECUTE ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO; A RAS DE SUELO, A MEDIDA ALTURA Y ALTOS
							3	REALIZAR ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS APDE MANERA TÉCNICA EJECUTE ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN (CONTROLES CLÁSICOS-PARADA Y SEMIPARADA)
							4	REALIZAR ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS DE MANERA TÉCNICA EJECUTE ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN (CONTROLES CLÁSICOSAMORTIGUAMIENTO)
							5	REALIZAR ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS DE MANERA TÉCNICA EJECUTE ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN (CONTROLES ORIENTADOS)
		TACTICO	1	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (EL PIE)	COMPRENDER EL USO DE LA PLANTA DEL PIE CON EL BALÓN UTILIZANDO MEDIOS TÁCTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN EL CAMPO DE JUEGO	7 HORAS	1	UTILIZAR LA PLANTA DEL PIE CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE LA PLANTA DEL PIE CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DETENER COMPLETAMENTE EL BALÓN
							2	UTILIZAR EL EMPEINE CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE EL EMPEINE CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE CONTROLAR EL BALÓN
							3	UTILIZAR EL BORDE INTERNO CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE EL BORDE INTERNO CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE DETENER EL BALÓN
							4	UTILIZAR EL BORDE EXTERNO CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE EL BORDE EXTERNO CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE DAR UN CONTROL ORIENTADO Y EN VELOCIDAD AL BALÓN
							5	UTILIZAR LA PUNTA Y EL TACO CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE LA PUNTA Y EL TACO CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE OBTENER MAYOR POTENCIA AL PATEAR Y REALIZAR JUGADAS DE ESPCTACULO
			2	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (LA RODILLA)	COMPRENDER EL USO DE LA RODILLA Y EL MUSLO CON EL BALÓN UTILIZANDO MEDIOS TÁCTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN EL CAMPO DE JUEGO	7 HORAS	1	UTILIZAR LA RODILLA CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE LA RODILLA CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE REALIZAR UN PASE O CONTROLAR EL BALÓN
							2	UTILIZAR LA RODILLA CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE LA RODILLA CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE AMORTIGUAR O PARA EL BALÓN
							3	UTILIZAR EL MUSLO CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE EL MUSLO CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE PROTEGERLO Y EVITAR PERDERLO
							4	UTILIZAR EL MUSLO CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE EL MUSLO CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE DOMINARLO Y CONTINUAR UNA JUGADA
							5	UTILIZAR EL MUSLO CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE EL MUSLO CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE AMORTIGUAR, DESVIAR Y PASAR EL BALÓN PARA PODER CULMINAR EN GOL

			3	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA)	COMPRENDER EL USO DDEL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA CON EL BALÓN UTILIZANDO MEDIOS TÁCTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN EL CAMPO DE JUEGO	7 HORAS	1	UTILIZAR EL PECHO CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE EL PECHO CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE PARAR, PASAR, DESVIAR, EL BALÓN, ANTICIPARSE A UNA JUGADA
							2	UTILIZAR LOS HOMBROS CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE LOS HOMBROS CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE PARAR, PASAR, Y AMORTIGUAR EL BALÓN
							3	UTILIZAR LA CABEZA CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE LA CABEZA CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE CABECEAR Y AMORTIGUAR EL BALÓN
							4	UTILIZAR LA CABEZA CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE LA CABEZA CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE CONDUCIR Y DESVIAR EL BALÓN
							5	UTILIZAR LA CABEZA CON EL BALÓN Y EJECUTAR ACCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO.	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS UTILICE TÁCTICAMENTE LA CABEZA CON EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE REMATAR Y ANTICIPAR EL BALÓN
			4	DOMINIO DE BALÓN	COMPRENDER EL DOMINIO DE BALÓN Y SU UTILIZACIÓN CON MEDIOS TÁCTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN EL CAMPO DE JUEGO	7 HORAS	1	UTILIZAR Y EJECUTAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO.	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS DOMINE TÁCTICAMENTE EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO, CONTROLANDOLO LA MAYOR CANTIDAD DE TIEMPO SIN DEJARLO CAER
							2	UTILIZAR Y EJECUTAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO.	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS DOMINE TÁCTICAMENTE EL BALÓN Y EJECUTE ACCIONES DE PELOTEO A FIN DE CONTROLAR EL BALÓN EN EL AIRE Y ACCIONES DE CONDUCCIÓN EN CORTO PARA CONTROLAR EL BALÓN EN EL SUELO
							3	UTILIZAR Y EJECUTAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO.	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS DOMINE TÁCTICAMENTE EL BALÓN Y LO EJECUTE EN EL CAMPO DE JUEGO, CONTROLÁNDOLO CON PERICIA Y DINÁMICA
							4	UTILIZAR Y EJECUTAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO.	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS DOMINE TÁCTICAMENTE EL BALÓN Y EJECUTE ACCIONES QUE DEMUESTREN SU FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN Y LA COORDINACIÓN DEL MISMO
							5	UTILIZAR Y EJECUTAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO.	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS DOMINE TÁCTICAMENTE EL BALÓN Y EJECUTE ACCIONES CORRECTAS DE EQUILIBRIO DE SU CUERPO A FIN DE MANEJAR EL BALÓN Y DEMOSTRAR SENSIBILIDAD HACIA EL BALON
			5	CONTROL DE BALÓN	COMPRENDER LA MANERA DE CONTROLAR EL BALÓN CON MEDIOS TÁCTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN EL CAMPO DE JUEGO	7 HORAS	1	UTILIZAR Y EJECUTAR ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO AL SUELO	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS CONTROLE TÁCTICAMENTE EL BALÓN Y EJECUTE ACCIONES CORRECTAS CON RESPECTO AL SUELO, CON EL FIN DE MANEJARLO A RAS DE SUELO, A MEDIA ALTURA Y AÉREOS
							2	UTILIZAR Y EJECUTAR ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS CONTROLE TÁCTICAMENTE EL BALÓN Y EJECUTE ACCIONES CORRECTA CON RESPECTO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO, CON EL FIN DE MANEJARLO A RAS DE SUELO, A MEDIA ALTURA Y ALTOS
							3	UTILIZAR Y EJECUTAR ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS CONTROLE TÁCTICAMENTE EL BALÓN Y EJECUTE ACCIONES CORRECTAS CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN, CON EL FIN DE QUE EL BALÓN QUEDE TOTALMENTE PARADO (PARADA), QUE SE CAMBIE SU TRAYECTORIA Y SE DISMINUYA LA VELOCIDAD (SEMIPARADA)
							4	UTILIZAR Y EJECUTAR ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS CONTROLE TÁCTICAMENTE EL BALÓN Y EJECUTE ACCIONES CORRECTAS CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN, DISMINUYENDO LA VELOCIDAD PERO CON LA MISMA TRAYECTORIA (AMORTIGUAMIENTO)
							5	UTILIZAR Y EJECUTAR ACCIONES DE CONTROL DE BALÓN EN EL CAMPO DE JUEGO CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS CONTROLE TÁCTICAMENTE EL BALÓN Y EJECUTE ACCIONES CORRECTAS CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN, (PARADA, SEMIPARADA Y AMORTIGUAMIENTO), REALIZANDOLOS EN UN SOLO TOQUE, PREPARANDO EL BALÓN PARA LA SIGUIENTE ACCIÓN A REALIZAR
			1	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (EL PIE)	DESARROLLAR EJERCICIOS DE TIPO FÍSICO A FIN DE PRACTICAR CONTROL DE BALÓN CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN, CON EL PIE.	7 HORAS	1	POR PAREJAS LOS NIÑOS SE UBICAN EN LAS LINEAS LATERALES, LUEGO PASAN EL BALÓN LOGRANDO HACER UN CONTROL CON LA PLANTA DEL PIE Y PASARLO NUEVAMENTE	1	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE PROTEGER LA PELOTA Y ALEJARLA DEL CONTRARIO.
							2	EL NIÑOS SE UBICA EN UNA BANDA, UNO EN EL CENTRO, Y OTRO EN LA OTRA BANDA, EL NIÑOS DE LA BANDA REALIZA UN PASE CON EL EMPEINE POR ENCIMA DEL NIÑOS QUE ESTÁ EN EL CENTRO AL NIÑOS DE LA OTRA BANDA, LUEGO CAMBIAN DE POSICIÓN LOS NIÑOS.	2	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON EL EMPEINE EJECUTE PASES LARGOS, POTENTES, CON VELOCIDAD Y PRECISIÓN.
							3	LOS NIÑOS SE ORGANIZAN EN UNA FILA, EL PORTERO REALIZA UN SAQUE, EL NIÑOS CONTROLA EL BALÓN Y LO PASA CON SU BORDE INTERNO, SE TRABAJA DERECHA E IZQUIERDA.	3	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON EL BORDE INTERNO REALICE RECEPCIONES DE BALÓN, PASES Y TIROS AL ARCO
							4	4 NIÑOS SE COLOCAN EN LAS LINEAS LATERALES, ESTOS PASAN EL BALÓN CON EL BORDE EXTERNO, CONTROLAN Y PASAN AL OTRO COMPAÑERO, SE DEBEN VARIAS LAS DISTANCIAS ENTRE LOS NIÑOS	4	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON EL BORDE EXTERNO REALICE REMATES AL ARCO, PASES RASTREROS, SALVAR EL BALÓN EN LA RAYA FINAL, Y BUSCAR UN GOL
							5	EN UNA SOLA PORTERÍA SE ORGANIZAN GRUPOS DE A TRES, UNA FILA EN CADA ESQUINA Y UNA EN EL CENTRO DEL CAMPO, REMATAN A LA PORTERÍA, ES IMPORTANTE VARIAR LAS POSICIONES	5	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON LA PUNTA Y EL TACO RECIBIR EL BALÓN Y REALIZAR TIROS CON POTENCIAS Y JUGADAS POCO HABITUALES
			2	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (LA RODILLA)	DESARROLLAR EJERCICIOS DE TIPO FÍSICO A FIN DE PRACTICAR CONTROL DE BALÓN CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON LA RODILLA	7 HORAS	1	LOS NIÑOS SE ORGANIZAN EN UNA FILA, UN NIÑOS CAPITÁN LEVANTA LA MANO Y EL NIÑOS REALIZA UN DESPLAZAMIENTO DONDE CONTROLA EL BALÓN CON LA RODILLA Y LUEGO LA REGRESA, REALLIZANDO VARIAS REPETICIONES.	1	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON LA RODILLA RECIBIR EL BALÓN PARA ASÍ REALIZAR PASES
							2	LOS NIÑOS SE ORGANIZAN EN UNA FILA, Y EL NIÑOS REALIZA DESPLAZAMIENTOS PARA PASAR EL BALÓN CON LA RODILLA, REALIZANDO VARIAS REPETICIONES.	2	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON LA RODILLA QUE RECIBA EL BALÓN PARA AMORTIGUAR O PARAR EL BALÓN DE UNA FORMA SEGURA
							3	LOS NIÑOS SE COLOCAN EN HILERAS, CADA UNO CON UN BALÓN, A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR EL NIÑOS REBOTA EL BALÓN EN EL MUSLO REALIZANDO DESPLAZAMIENTOS PROTEGIENDO EL BALÓN (SE TRABAJA IZQUIERA Y DERECHA).	3	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON EL MUSLO QUE RECIBA EL BALÓN Y LO PROTEGA CON LA INTENCIÓN DE NO PERDERLO
							4	LOS NIÑOS SE COLOCAN EN HILERAS, CADA UNO CON UN BALÓN, A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR EL NIÑOS REBOTA EL BALÓN EN EL MUSLO REALIZANDO DESPLAZAMIENTOS DOMINANDO EL BALÓN (SE TRABAJA IZQUIERDA Y DERECHA).	4	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON EL MUSLO QUE RECIBA EL BALÓN Y LO DOMINE PERMITIENDO LA CONTINUIDAD DE LA JUGADA
							5	LOS NIÑOS SE COLOCAN EN HILERAS, CADA UNO CON UN BALÓN, A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR EL NIÑOS REBOTA EL BALÓN EN EL MUSLO REALIZANDO DESPLAZAMIENTOS AMORTIGUANDO EL BALÓN (SE TRABAJA IZQUIERDA Y DERECHA).	5	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON EL MUSLO QUE RECIBA EL BALÓN Y LO AMORTIGUE PARA QUE PUEDA REALIZAR UNA NUEVA ACCIÓN, SIN QUE LA JUGADA SE DAÑE
			3	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (PECHO, HOMBROS Y CABEZA)	DESARROLLAR EJERCICIOS DE TIPO FÍSICO A FIN DE PRACTICAR CONTROL DE BALÓN CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA	7 HORAS	1	SE ALINEAN LOS NIÑOS, DEBEN CONTROLAR EL BALÓN CON EL PECHO, BUSCANDO UNA BUENA PERFILACIÓN, REMATAR A LAS PORTERÍAS (SE DEBEN REALIZAR VARIAS REPETICIONES)	1	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON EL PECHO QUE RECIBA EL BALÓN Y LO AMORTIGUE, DESVÍE, PASE Y ANTICIPE SIN PERDERLO
							2	SE ALINEAN LOS NIÑOS, DEBEN BUSCAR Y LLEGAR AL BALÓN PARA RECIBIRLO CON LOS HOMBROS, Y PASARLO O INTENTAR DOMINARLO (SE DEBEN REALIZAR VARIAS REPETICIONES)	2	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON LOS HOMBROS QUE RECIBA EL BALÓN Y LO AMORTIGUE Y PASE SIN PERDERLO
							3	UN NIÑOS EN FRENTE DEL OTRO SE PASEN EL BALÓN SIN QUE ESTE CAIGA AL SUELO, ANTES DE GOLPEAR EL BALÓN DEBEN REALIZAR GESTOS DE CABECEO Y AMORTIGUAMIENTO (GIRO DE 360°, SENTARSE Y LEVANTARSE, IR A UN CONO Y VOLVER)	3	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON LA CABEZA QUE RECIBA EL BALÓN CABECEANDO Y AMORTIGUANDO
							4	UN NIÑOS EN FRENTE DEL OTRO SE PASEN EL BALÓN SIN QUE ESTE CAIGA AL SUELO, ANTES DE GOLPEAR EL BALÓN DEBEN REALIZAR GESTOS DE CONDUCCIÓN Y DESVÍO (GIRO DE 360°, SENTARSE Y LEVANTARSE, IR A UN CONO Y VOLVER)	4	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON LA CABEZA QUE RECIBA EL BALÓN CONDUCIENDO Y DESVIANDO
							5	UN NIÑOS EN FRENTE DEL OTRO SE PASEN EL BALÓN SIN QUE ESTE CAIGA AL SUELO, ANTES DE GOLPEAR EL BALÓN DEBEN REALIZAR GESTOS DE REMATE Y ANTICIPACIÓN (GIRO DE 360°, SENTARSE Y LEVANTARSE, IR A UN CONO Y VOLVER)	5	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN CON LA CABEZA QUE RECIBA EL BALÓN REMATANDO Y ANTICIPANDO
			4	DOMINIO DE BALÓN	DESARROLLAR EJERCICIOS DE TIPO FÍSICO A FIN DE PRACTICAR DOMINIO DE BALÓN	7 HORAS	1	4 NIÑOS SE COLOCAN EN LÍNEA, DOS EN LOS EXTREMOS Y DOS EN EL CENTRO, INICIANDO EL JUEGO EN LOS EXTREMOS PASANDO EL BALÓN A LOS NIÑOS DEL CENTRO Y ESTOS DEBEN CONTROLAR	1	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN QUE EJECUTE ACCIONES DE CONTROL
							2	4 NIÑOS SE COLOCAN EN LÍNEA, DOS EN LOS EXTREMOS Y DOS EN EL CENTRO, INICIANDO EL JUEGO EN LOS EXTREMOS PASANDO EL BALÓN A LOS NIÑOS DEL CENTRO Y ESTOS DEBEN CONTROLAR Y EVITAR CHOCARSE CON EL COMPAÑERO	2	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN QUE EJECUTE ACCIONES DE CONTROL EN ACCIONES DE JUEGO
FÚTSALA	**INICIACION**	**FISICO**								

							3	4 NIÑOS SE COLOCAN EN LÍNEA, DOS EN LOS EXTREMOS Y DOS EN EL CENTRO, INICIANDO EL JUEGO EN LOS EXTREMOS PASANDO EL BALÓN A LOS NIÑOS DEL CENTRO Y ESTOS DEBEN CONTROLAR Y DARSE LA VUELTA CON EL BALÓN CONTROLADO PASANDOLO AL OTRO COMPAÑERO	3	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN QUE EJECUTE ACCIONES DE CONTROL ENTRE VARIOS COMPAÑEROS
							4	4 NIÑOS SE COLOCAN EN LÍNEA, DOS EN LOS EXTREMOS Y DOS EN EL CENTRO, INICIANDO EL JUEGO EN LOS EXTREMOS PASANDO EL BALÓN A LOS NIÑOS DEL CENTRO Y ESTOS DEBEN CONTROLAR Y DARSE LA VUELTA CON EL BALÓN CONTROLADO PASANDOLO AL OTRO COMPAÑERO VARIANDO LAS ZONAS DE CONTACTO	4	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN QUE EJECUTE ACCIONES DE CONTROL VARIANDO LAS ZONAS DE CONTACTO
							5	4 NIÑOS SE COLOCAN EN LÍNEA, DOS EN LOS EXTREMOS Y DOS EN EL CENTRO, INICIANDO EL JUEGO EN LOS EXTREMOS PASANDO EL BALÓN A LOS NIÑOS DEL CENTRO Y ESTOS DEBEN CONTROLAR Y DARSE LA VUELTA CON EL BALÓN CONTROLADO PASANDOLO AL OTRO COMPAÑERO DEVOLVIENDO EL BALÓN A UN TOQUE	5	PERMITIR AL NIÑOS MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN QUE EJECUTE ACCIONES DE CONTROL DEVOLVIENDO EL BALÓN
			5	CONTROL DE BALÓN	DESARROLLAR EJERCICIOS DE TIPO FÍSICO A FIN DE PRACTICAR CONTROL DE BALÓN	7 HORAS	1	POR GRUPOS LOS NIÑOS SE PASAN EL BALÓN Y EL QUE RECIBE CONTROLA DE FORMA ORIENTADA AL COMPAÑERO A QUIEN LE VA A PASAR EL BALÓN, SIEMPRE DESPUÉS DEL CONTROL SE DESPLAZA POR DETRÁS DEL COMPAÑERO	1	PERMITIR AL NIÑOS REALIZAR CORRECTOS PASES Y DESPLAZAMIENTOS MEDIANTE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN
							2	LOS NIÑOS SE UBICAN EN UNA FILA, DONDE UNO PASA EL BALÓN AL OTRO, LUEGO REALIZA UN DESPLAZAMIENTO CON OBSTÁCULOS DONDE DEBE CONTROLAR EL BALÓN Y PATEAR A LA PORTERÍA	2	PERMITIR AL NIÑOS REALIZAR CORRECTOS PASES Y DESPLAZAMIENTOS MEDIANTE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN Y BUSCAR ANOTAR GOL
							3	SE UBICAN LOS NIÑOS POR PAREJA, UNO OBSERVA LA FRENTE DEL COMPAÑERO LUEGO PASA EL BALÓN, EL NIÑOS REALIZA EL CONTROL SIN MIRAR EL BALÓN (SOLO PASES DURANTE DOS MINUTOS)	3	PERMITIR AL NIÑOS REALIZAR CORRECTOS PASES MEDIANTE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN SIN LA NECESIDAD DE MIRARLO
							4	UN NIÑOS PASA EL BALÓN DESDE EL CENTRO DEL CAMPO, LOS DEMÁS TIENEN QUE REALIZAR UN DESPLAZAMIENTO, CONTROLAR EL BALÓN DENTRO DEL ÁREA, DOMINAR Y PASAR EL BALÓN DE NUEVO AL NIÑOS INICIAL PARA QUE ESTE REMATE A LA PORTERÍA	4	PERMITIR AL NIÑOS REALIZAR CORRECTOS PASES Y DESPLAZAMIENTOS MEDIANTE EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN DENTRO DEL ÁREA BUSCANDO ANOTAR GOL
							5	UN NIÑOS TIENE LA POSESIÓN DEL BALÓN, LO DEJA REBOTAR Y LO LANZA CON EL PIE CONTRA UNA PARED, CUANDO VUELVE, DEJARLO REBOTAR UNA VEZ EN EL PISO Y ENVIARLO DE NUEVO CONTRA LA PARED, (SE DEBEN UBICAR DE 3 A 5 MTS DE LA PARED)	5	PERMITIR AL NIÑOS REALIZAR CONTROL DE BALÓN ENTRE UN NIÑOS Y OTRO
			1	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (EL PIE)	ENSEÑAR Y CLARIFICAR EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PIE	2 HORAS	1	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE, SU UTILIDAD Y SU USO	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE
							2	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL EMPEINE, SU UTILIDAD Y SU USO	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL EMPEINE
							3	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL BORDE INTERNO, SU UTILIDAD Y SU USO	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL BORDE INTERNO
							4	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL BORDE EXTERNO, SU UTILIDAD Y SU USO	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL BORDE EXTERNO
							5	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA PUNTA Y EL TACO O TALÓN, SU UTILIDAD Y SU USO	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA PUNTA Y EL TACO
			2	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (LA RODILLA)	ENSEÑAR Y CLARIFICAR EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON LA RODILLA	2 HORAS	1	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA RODILLA, SU UTILIDAD Y SU USO	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA RODILLA PARA REALIZAR PASES
							2	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA RODILLA, SU UTILIDAD Y SU USO	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA RODILLA PARA AMORTIGUAR O PARAR EL BALÓN
							3	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO, SU UTILIDAD Y SU USO	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO PARA PROTEGER EL BALÓN
							4	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO, SU UTILIDAD Y SU USO	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO PARA DOMINAR EL BALÓN
							5	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO, SU UTILIDAD Y SU USO	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO PARA AMORTIGUAR EL BALÓN
			3	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA)	ENSEÑAR Y CLARIFICAR EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA	2 HORAS	1	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PECHO, SU UTILIDAD Y SU USO	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PECHO PARA AMORTIGUAR, DESVIAR, PASAR Y ANTICIPAR EL BALÓN
							2	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LOS HOMBROS, SU UTILIDAD Y SU USO	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LOS HOMBROS PARA PASAR Y AMORTIGUAR EL BALÓN
							3	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA CABEZA, SU UTILIDAD Y SU USO	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA CABEZA PARA CABECEAR Y AMORTIGUAR EL BALÓN
							4	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA CABEZA, SU UTILIDAD Y SU USO	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA CABEZA PARA CONDUCIR Y DESVIAR EL BALÓN
							5	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA CABEZA, SU UTILIDAD Y SU USO	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA CABEZA PARA REMATAR Y ANTICIPAR EL BALÓN
		TEORICO	4	DOMINIO DE BALÓN	ENSEÑAR Y CLARIFICAR EL CONCEPTO DE DOMINIO DE BALÓN Y LAS DIFERENTES FORMAS DE SU USO EN EL CAMPO DE JUEGO	2 HORAS	1	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE DOMINIO DE BALÓN MEDIANTE EL CONTROL DE BALÓN	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE DOMINIO DE BALÓN Y CONTROL DURANTE LA MAYOR CANTIDAD DE TIEMPO
							2	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE DOMINIO DE BALÓN, DE PELOTEO Y DE CONDUCCIÓN EN CORTO	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE DOMINIO DE BALÓN, DE PELOTEO Y DE CONDUCCIÓN EN CORTO
							3	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE DOMINIO DE BALÓN A TRAVÉS DE LA PERICIA TÉCNICA, LA TÉCNICA DEPURADA Y LA DINÁMICA DEL FÚTBOL	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE DOMINIO DE BALÓN A TRAVÉS DE LA PERICIA TÉCNICA, LA TÉCNICA DEPURADA Y LA DINÁMICA DEL FÚTBOL DE SALÓN
							4	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE DOMINIO DE BALÓN MEDIANTE LA FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN Y LA COORDINACIÓN DEL MISMO	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE DOMINIO DE BALÓN, FAMILIARIZACIÓN DEL BALÓN, Y COORDINACIÓN DEL BALÓN
							5	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE DOMINIO DE BALÓN JUNTO CON EL EQUILIBRIO DEL CUERPO Y LA SENSIBILIDAD HACIA EL BALON	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE DOMINIO DE BALÓN, EQUILIBRIO DEL CUERPO Y SENSIBILIDAD HACIA EL BALÓN
			5	CONTROL DE BALÓN	ENSEÑAR Y CLARIFICAR EL CONCEPTO DE CONTROL DE BALÓN Y LAS DIFERENTES FORMAS DE SU USO EN EL CAMPO DE JUEGO	2 HORAS	1	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO AL SUELO	1	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO AL SUELO
							2	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO	2	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO
							3	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN	3	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN (CONTROLES CLÁSICOS-PARADA Y SEMIPARADA)
							4	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN	4	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN (CONTROLES CLÁSICOS-AMORTIGUAMIENTO)
							5	EXPLICAR Y DAR A CONOCER EL CONCEPTO DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN	5	LOGRAR QUE EL NIÑOS EMITA UN CONCEPTO CLARO Y DEFINIDO DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN (CONTROLES ORIENTADOS)
			1	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (EL PIE)	GENERAR CONFIANZA EN EL NIÑOS Y ALUMNO AL MOMENTO DE UTILIZAR LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PIE	7 HORAS	1	RELIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LA SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE	1	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, LA GENERACIÓN DE CONFIANZA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE
							2	RELIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LA SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL EMPEINE	2	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, LA GENERACIÓN DE CONFIANZA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON EL EMPEINE
							3	RELIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LA SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL BORDE INTERNO	3	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, LA GENERACIÓN DE CONFIANZA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON EL BORDE INTERNO

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**3**	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA)	BUSCAR QUE EL NIÑOS Y ALUMNO CREE INICIATIVA Y PUEDA UTILIZAR LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA	7 HORAS	**1**	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA	**1**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, CREACIÓN DE INICIATIVA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PECHO
							2	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA	**2**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, CREACIÓN DE INICIATIVA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON LOS HOMBROS
							3	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA	**3**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, CREACIÓN DE INICIATIVA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON LA CABEZA A FIN DE CABECEAR Y AMORTIGUAR
							4	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA	**4**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, CREACIÓN DE INICIATIVA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON LA CABEZA A FIN DE CONDUCIR Y DESVIAR
							5	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PECHO, LOS HOMBROS Y LA CABEZA	**5**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, CREACIÓN DE INICIATIVA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON LA CABEZA A FIN DE REMATAR Y ANTICIPAR
			4	DOMINIO DE BALÓN	BUSCAR QUE EL NIÑOS Y ALUMNO CON MEDIOS DE ESTIMULACIÓN Y MOTIVACIÓN PUEDA UTILIZAR EL DOMINIO DE BALÓN Y EL CONTROL DE BALÓN DE MANERA CORRECTA Y SEGURA	7 HORAS	**1**	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DEL DOMINIO DE BALÓN Y LAS ACCIONES DE CONTROL QUE SE EJECUTAN EN EL JUEGO	**1**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, QUE LOS NIÑOS SE SIENTAN MOTIVADOS Y SEGUROS A LA HORA DE EJECUTAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN MEDIANTE SU CONTROL
							2	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DEL DOMINIO DE BALÓN Y LAS ACCIONES DE CONTROL QUE SE EJECUTAN EN EL JUEGO	**2**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, QUE LOS NIÑOS SE SIENTAN MOTIVADOS Y SEGUROS A LA HORA DE EJECUTAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN, CON PELOTEOS Y CONDUCCIONES EN CORTO
							3	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DEL DOMINIO DE BALÓN Y LAS ACCIONES DE CONTROL QUE SE EJECUTAN EN EL JUEGO	**3**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, QUE LOS NIÑOS SE SIENTAN MOTIVADOS Y SEGUROS A LA HORA DE EJECUTAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN CON PERICIA TÉCNICA, TÉCNICA DESARROLLADA Y DINÁMICA DEL FÚTBOL DE SALÓN
							4	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DEL DOMINIO DE BALÓN Y LAS ACCIONES DE CONTROL QUE SE EJECUTAN EN EL JUEGO	**4**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, QUE LOS NIÑOS SE SIENTAN MOTIVADOS Y SEGUROS A LA HORA DE EJECUTAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN, COORDINACIÓN DE BALÓN Y FAMILIARIZACIÓN CON EL MISMO
							5	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DEL DOMINIO DE BALÓN Y LAS ACCIONES DE CONTROL QUE SE EJECUTAN EN EL JUEGO	**5**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, QUE LOS NIÑOS SE SIENTAN MOTIVADOS Y SEGUROS A LA HORA DE EJECUTAR ACCIONES DE DOMINIO DE BALÓN, EQUILIBRIO DE SU CUERPO Y SENSIBILIDAD HACIA EL BALÓN
			5	CONTROL DE BALÓN	BUSCAR QUE EL NIÑOS Y ALUMNO COMPRENDA LA UTILIDAD DE TRABAJAR EN GRUPO Y ASI PUEDA UTILIZAR EL CONTROL DE BALÓN EN EL JUEGO	7 HORAS	**1**	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DEL CONTROL DE BALÓN Y SU EJECUCIÓN EN EL JUEGO	**1**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, QUE LOS NIÑOS COMPRENDAN EL TRABAJO EN GRUPO Y SE SIENTAN A GUSTO EN EL Y ASÍ EJECUTEN ACCIÓNES DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO AL SUELO
							2	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DEL CONTROL DE BALÓN Y SU EJECUCIÓN EN EL JUEGO	**2**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, QUE LOS NIÑOS COMPRENDAN EL TRABAJO EN GRUPO Y SE SIENTAN A GUSTO EN EL Y ASÍ EJECUTEN ACCIÓNES DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO
							3	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DEL CONTROL DE BALÓN Y SU EJECUCIÓN EN EL JUEGO	**3**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, QUE LOS NIÑOS COMPRENDAN EL TRABAJO EN GRUPO Y SE SIENTAN A GUSTO EN EL Y ASÍ EJECUTEN ACCIÓNES DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN (CONTROLES CLASICOS)
							4	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DEL CONTROL DE BALÓN Y SU EJECUCIÓN EN EL JUEGO	**4**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, QUE LOS NIÑOS COMPRENDAN EL TRABAJO EN GRUPO Y SE SIENTAN A GUSTO EN EL Y ASÍ EJECUTEN ACCIÓNES DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA FORMA DE CONTROLAR EL BALÓN (CONTROLES CLASICOS)
							5	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DEL CONTROL DE BALÓN Y SU EJECUCIÓN EN EL JUEGO	**5**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, QUE LOS NIÑOS COMPRENDAN EL TRABAJO EN GRUPO Y SE SIENTAN A GUSTO EN EL Y ASÍ EJECUTEN ACCIÓNES DE CONTROL DE BALÓN CON RESPECTO A LA FORMA CORRECTA DE EJECUTARLO(CONTROLES ORIENTADOS)

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JULIA DELFINA ROCHA TORRES**
	FUTSALA
MUNICIPIO	**UBATÉ**

							4	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LA SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL BORDE EXTERNO	**4**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, LA GENERACIÓN DE CONFIANZA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON EL BORDE EXTERNO
							5	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LA SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA PUNTA Y EL TACO	**5**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, LA GENERACIÓN DE CONFIANZA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON LA PUNTA Y EL TACO
			2	SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN (LA RODILLA)	BUSCAR QUE EL NIÑOS Y ALUMNO DE MANERA AUTÓNOMA PUEDA UTILIZAR LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA RODILLA	7 HORAS	**1**	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LA SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA RODILLA	**1**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, ADQUISICIÓN DE AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON LA RODILLA A FIN DE EJECUTAR PASES
							2	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LA SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON LA RODILLA	**2**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, ADQUISICIÓN DE AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON LA RODILLA A FIN DE AMORTIGUAR Y PARAR
							3	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LA SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO	**3**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, ADQUISICIÓN DE AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO A FIN DE PROTEGERLO
							4	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LA SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO	**4**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, ADQUISICIÓN DE AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO A FIN DE DOMINARLO
							5	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS RECREATIVOS EN EL QUE SE ACLAREN LAS DUDAS A LOS ALUMNOS RESPECTO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO	**5**	LOGRAR MEDIANTE LA SOCIALIZACIÓN Y LA RECREACIÓN, ADQUISICIÓN DE AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON EL MUSLO A FIN DE AMORTIGUAR, DESVIAR Y PASAR
FECHA DE ENTREGA			**15/02/2022**							

FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA POR DEPORTE FUTSALA VALLE DE UBATE

NIVEL FUNDAMENTACION

PORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		TECNICO	1	PASE	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.	7 HORAS	1	EN LA CANCHA A LO ANCHO SE HACEN PAREJAS UNO AL FRENTE DEL OTRO A UNA DISTANCIA DE 10MTS Y SE TRABAJAN PASES SE PUEDEN HACER VARIANTES EJ: VARIANDO CON LOS PIES DERECHO Y IZQUIERDO. O GRUPOS DE TRES ALTERNANDO DE PUESTO.	1	PARTICIPACION ACTIVA DEL DEPORTISTA Y ASIMILA Y APLICA EL DEZPLAZAMIENTO ADECUADO Y PERFICIONA EL PASE
							2	JUEGO DEL BOBITO, SE ORGANIZAN GRUPOS DE SEIS SE COLOCA UN DEPORTISTA EN EL CENTRO Y LOS DEMÁS ALREDEDOR EL OBJETIVO ES QUE LOS CINCO SE HAGAN PASES Y EL DEL CENTRO LO RECUPERE O SE LO QUITE A UNO DEL ALREDEDOR Y EL QUE LO PIERDA PASE A REMPLAZAR AL DEL CENTRO, SE COLOCA UN LIMITE DE PASES SI NO LO LOGRA RECUPERAR SE CASTIGA AL DEPORTISTA .	2	MOTIVA AL COM´PAÑERO A REALIZAR UNA PENITENCIA FISICA CONVENIDA CON EL INSTRUCTOR.
							3	POR PAREJAS SE TRABAJA EL PASE EN MOVIMIENTO DE ARCO A ARCO ALTERNANDO LOS PIES, SE PUEDE HACER VARIANTE CON OBSTÁCULOS. TAMBIÉN EN GRUPOS DE TRES TRABAJANDO ROTACIÓN.	3	LOGRA EL PASE CON AMBOS PERFILES (derecha e izquierda).
							4	JUGADOR A PASA EL BALÓN A JUGADOR B QUE REALIZA RECEPCIÓN ORIENTADA Y PASA A JUGADOR C. CADA JUGADOR SE DESPLAZA HACIA DONDE PASA EL BALÓN. VARIANTE: CAMBIAR LA ORIENTACIÓN DEL BALÓN.	4	LOGRA QUE EL JUGADOR REALICEN BIEN EL PASE Y QUE SEPA COORDINARSE.
							5		5	
			2	CONDUCCION	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.	7 HORAS	1	LOS JUGADORES SE DISTRIBUYEN EN DOS O TRES FILAS. EL ÚLTIMO JUGADOR SALE CON EL BALÓN EN LOS PIES (EL RESTO DE JUGADORES PERMANECE INMÓVIL). UNA VEZ QUE LLEGUE AL PRINCIPIO DE LA FILA, PASA EL BALÓN AL ÚLTIMO JUGADOR, QUE SALE A SU VEZ, ETC. EL "CIEMPIÉS" QUE CRUZA LA LÍNEA DE LLEGADA EN PRIMER LUGAR ES EL VENCEDOR. EXPLICAR CON CLARIDAD LAS REGLAS. CAMBIO DE DIRECCIÓN: CAMBIAR DE PIE PARA VOLVER EN LA DIRECCIÓN CONTRARIA.	1	LOGRA LA CONDUCCIÓN CON EL INTERIOR DEL PIE IZQUIERDO Y DEL PIE DERECHO. OBSERVACIÓN DE LOS COMPAÑEROS. EL BALÓN ESTAR SIEMPRE CONTROLADO.
							2	SE FORMAN GRUPOS DE TRES JUGADORES COMO MÍNIMO. EL JUGADOR A HACE SLALOM CON EL BALÓN EN LOS PIES Y LUEGO SE LO PASA CON EL INTERIOR DEL PIE DERECHO AL JUGADOR B. A CONTINUACIÓN, EL JUGADOR A CORRE PARA OCUPAR EL LUGAR DEL JUGADOR B, QUE HACE EL SLALOM, PASA EL BALÓN CON EL INTERIOR DEL PIE IZQUIERDO AL JUGADOR C Y CORRE A OCUPAR SU LUGAR, Y ASÍ SUCESIVAMENTE.	2	LOGRA UNA BUENA CONDUCCION Y COORDINACION CON LOS COMPAÑEROS DE JUEGO.
							3	LOS JUGADORES SE COLOCAN SOBRE UNA LÍNEA CON UN BALÓN CADA UNO. DEL OTRO LADO SE ENCUENTRA UN JUGADOR SIN BALÓN QUE SERÁ EL "GAVILÁN". A SU SEÑAL, LOS JUGADORES DEBEN INTENTAR LLEGAR AL OTRO LADO DEL TERRENO CON EL BALÓN EN LOS PIES. EL GAVILÁN DEBE "CAPTURAR" AL MÁXIMO DE JUGADORES TOCÁNDOLES EN EL HOMBRO. SE CUENTAN LOS PUNTOS. UNO A UNO, TODOS LOS JUGADORES OCUPARÁN LA POSICIÓN DE "GAVILÁN".	3	LOGRA EN EL JUEGO QUE EL JUGADOR SE HÁBIL CONDUCIENDO EL BALÓN, Y FELICITAR AL JUGADOR GANADOR.
							4	EN LA CANCHA A LO ANCHO SE HACEN PAREJAS UNO AL FRENTE DEL OTRO A UNA DISTANCIA DE 10MTS Y EL JUGADOR A HACE SLALOM CON EL BALÓN EN LOS PIES Y LUEGO SE LO PASA CON EL INTERIOR DEL PIE DERECHO AL JUGADOR B. EJ: VARIANDO CON LOS PIES DERECHO Y IZQUIERDO, TAMBIEN SE HACEN VARIANTES PISANDO EL BALON HACIA ADELANTE Y HACIA ATRAS.	4	LOGRA QUE LOS JUGADORES SEAN HÁBILES CONDUCIENDO EL BALÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DEL PIE. (derecho e izquierdo).
							5		5	
			3	EL PATEO	ES GOLPEAR EL BALÓN CON EL PIE CON LA FINALIDAD DE METER GOL. SE PUEDE CHUTAR DE DIFERENTES FORMAS.	7 HORAS	1	SE FORMAN DOS GRUPOS DE SEIS JUGADORES COMO MÍNIMO. EL JUGADOR A CONDUCE Y EFECTÚA EL SLALOM CON EL BALÓN EN LOS PIES, RODEA EL ÚLTIMO CONO Y DISPARA A PORTERÍA CON EL PIE DERECHO. EL JUGADOR B COMIENZA ENTONCES EL SLALOM, RODEA EL ÚLTIMO CONO Y DISPARA CON EL PIE IZQUIERDO. LOS JUGADORES CAMBIAN DE LADO DESPUÉS DE CADA DISPARO. DESPUÉS DE ALGUNAS SERIES, SE SUSTITUYE AL PORTERO.	1	LOGRAR QUE LOS JUGADORES SEAN HÁBILES CON AMBOS PIES PARA PATEAR AL ARCO.
							2	CADA JUGADOR TIENE UN BALÓN. DESDE UNA DETERMINADA DISTANCIA FRENTE A UNA LÍNEA DIBUJADA EN EL TERRENO, CADA UNO GOLPEA EL BALÓN PARA INTENTAR QUE SE DETENGA LO MÁS CERCA POSIBLE DE LA LÍNEA. EL QUE SE ACERQUE MÁS SUMA UN PUNTO. EL JUEGO SE DESARROLLA EN VARIAS MANGAS.	2	LOGRA QUE EL JUGADOR GOLPEÉ EL BALÓN CON PRECISIÓN.
							3	SE DIVIDE EL GRUPO EN DOS SUBGRUPOS, LOS JUGADORES DEL GRUPO A HACEN UN PASE FUERTE A LOS DEL GRUPO B QUE DEBEN RECEPCIONAR Y DEJAR EL BALÓN QUIETO PARA QUE EL COMPAÑERO DEL GRUPO A QUE REALIZÓ EL PASE LOGRE UN REMATE AL MARCO. VARIANTE: TRABAJAR AMBOS PERFILES.	3	LOGRA QUE EL JUGADOR IMPACTE AL BALÓN CON POTENCIA.
							4	SE FORMAN DOS GRUPOS. SE ORGANIZA UNA SERIE ELIMINATORIA DE PENALTIS: EL JUGADOR QUE MARCA PASA A LA SIGUIENTE RONDA. LOS DOS VENCEDORES SON LOS "REYES DEL PENALTI". PUEDEN IR CAMBIÁNDOSE LOS PORTEROS Y DEBE EVITARSE QUE SE FORMEN FILAS DE ESPERA	4	LOGRA QUE EL JUGADOR GOLPEÉ EL BALÓN CON PRECISIÓN AL ARCO MARCANDO EL GOL. LOS GANADORES LE PONEN PENITENCIA A LOS DEMÁS COMPAÑEROS.
							5		5	
			4	RECEPCION	RECIBIR EL BALÓN, CONTROLARLO Y PONERLO A SU SERVICIO PARA DESARROLLAR EN BUENAS CONDICIONES UNA ACCIÓN POSTERIOR.	7 HORAS	1	SE UBICAN DOS JUGADORES EN CADA CONO, RECIBE EL PASE DEL COMPAÑERO DE MANERA QUE REALICE UNA RECEPCIÓN ORIENTADA. VARIANTE: 2 BALONES SALIENDO DE ESQUINAS CONTRARIAS Y CAMBIAR LA ORIENTACIÓN.	1	LA INTENCIÓN ES QUE EL JUGADOR SEPA RECEPCIONAR EL BALÓN Y HAGA EL PASE O EL REMATE AL ARCO PERFECTO.
							2	SE DISTRIBUYE EL EQUIPO EN DOS GRUPOS DE 5 PERSONAS. SE PASAN EL BALÓN ENTRE ELLOS EVITANDO QUE SEA INTERCEPTADO POR EL EQUIPO CONTRARIO. OBLIGATORIO JUGAR A DOS TOQUES. GANA EL EQUIPO QUE PRIMERO LOGRE LA CANTIDAD DE TOQUES QUE INDICA EL ENTRENADOR.	2	LOGRAR QUE LOS JUGADORES PERFECCIONEN LA RECEPCIÓN PARA LOGRAR UN BUEN PASE.
							3	SEGÚN LA DISTANCIA INDICADA LA PERSONA SIN BALÓN REALIZA EL TRABAJO CADA VEZ QUE SE ACERQUE A SU COMPAÑERO, ÉSTE LE ENVÍA BALÓN A MEDIA ALTURA Y RECEPCIONA CON MUSLO Y PASA, LUEGO DEL EJERCICIO SE DESPLAZA AL CONO Y VUELVE HACIA EL COMPAÑERO. 5 PASES POR CADA PIERNA. VARIANTE: UTILIZAR TODAS LAS RECEPCIONES	3	LOGRA HACER QUE EL JUGADOR SEPA RECEPCIONAR EL BALÓN CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO MENOS LAS MANOS.
							4	BALÓN ENVIADO POR EL PORTERO, ESTE SE DEBE RECEPCIONAR Y REMATAR, CADA PERSONA RECEPCIONA CON LA PARTE DEL CUERPO QUE SE REQUIERA.	4	LOGRA HACER QUE EL JUGADOR SEPA RECEPCIONAR EL BALÓN CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO Y QUE SEPA REMATAR O HACER EL PASE.
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	

							5		5		
			1	CAMBIOS DE DIRECCION	REALIZAR CAMBIO DE DIRECCIÓN, COMO GESTO TÉCNICO ESPECÍFICO DEL FÚTBOL DE SALÓN, NO DEPENDE ÚNICAMENTE DE LA VOLUNTAD E INICIATIVA DEL JUGADOR QUE LO REALIZA; GENERALMENTE DEPENDE DEL MOMENTO TÁCTICO DEL JUEGO.	8 HORAS	1	POR PAREJAS, JUGAR A LA SEGUIDILLA. EXIGE IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD EN LOS CAMBIOS DE DIRECCIÓN.	1	CUANDO SE MARCA A UN JUGADOR, EL DEFENSOR DEBE SEGUIR INDIVIDUALMENTE AL ADVERSARIO Y DEBE ESTAR PRESTO A REACCIONAR ANTE CUALQUIER CAMBIO DEL CONTRARIO, SI QUIERE TENER ÉXITO EN SU FUNCIÓN.
							2	CORRER EN DIFERENTES DIRECCIONES, ESQUIVANDO AL COMPAÑERO. EL ESPACIO SE VA REDUCIENDO Y SE AUMENTA LA VELOCIDAD.	2	LOGRA QUE EL JUGADOR SEA ÁGIL EN LOS MOVIMIENTOS DE DESMARQUE EN UNA JUGADA.
							3	CONDUCIR EL BALÓN EN FORMA LIBRE, ELUDIENDO LOS CONOS.	3	HACER QUE EL JUGADOR COJA AGILIDAD ESQUIVANDO LOS CONOS QUE ESTÁN EN DISTINTAS DIRECCIONES. Y ASIMILARLOS COMO SI FUERAN RIVALES EN UN JUEGO REAL.
							4		4		
							5		5		
		TACTICO	2	DEFENSIVOS	TRABAJAR LOS CONCEPTOS DEFENSIVOS DE FÚTBOL SALA DE TEMPORIZACIÓN, REPLIEGUE Y ORGANIZACIÓN.	5 HORAS	1	A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR REACCIONAN LOS JUGADORES Y VAN AL SPRINT HASTA MEDIO CAMPO GIRAN AL PRIMER CONO Y AL SEGUNDO PARA CONTROLAR EL BALÓN QUE VIENE DEL JUGADOR PASADOR DE LA ESQUINA EL JUGADOR PASADOR PASA A SER DEFENSA Y CREAR UN 1X1.	1	LOGRA QUE EL JUGADOR TENGA AGILIDAD DE REACCIÓN EN EL MOMENTO QUE EL CONTRARIO LO ESTÁ ATACANDO.
							2	SE JUEGA UN 4X4+C A 3 TOQUES MÁXIMO. EL OBJETIVO DEL EJERCICIO ES RECIBIR UN PASE DENTRO DE UNA DE LAS CUATRO ESQUINAS. SI SE RECIBE CON ÉXITO SE SUMA UN PUNTO Y SE SIGUE CON LA POSESIÓN DEL BALÓN. NO SE PUEDE REPETIR DE ESQUINA.	2	CON ESTE EJERCICIO LOGRA A QUE CADA DEFENSOR SIGA CONSTANTEMENTE A SU MARCA PARA EVITAR QUE RECIBA SOLO DENTRO DE UNA ESQUINA.
							3	CUATRO DEFENSORES EMPIEZAN HACIENDO UN RONDO 3 X 1 EN EL CÍRCULO CENTRAL. LOS CUATRO ATACANTES ESPERAN POSICIONADOS EN TODA LA PISTA. CUANDO EL ENTRENADOR PITA O DIGA YA, EL PORTERO ATACANTE SACARÁ DE PORTERÍA Y EQUIPO CONTRARIO INICIARÁ EL ATAQUE. LOS CUATRO DEFENSORES DEBEN SALIR DEL CÍRCULO Y ORGANIZARSE PARA DEFENDER SU ATAQUE Y EVITAR GOL DEL EQUIPO RIVAL. 10 SEGUNDOS MÁXIMOS DE ATAQUE. SI EL BALÓN PASA DE MEDIO CAMPO, SOLO DEFIENDEN 2 JUGADORES EL ATAQUE. SI SE PRODUCE ROBO Y GOL, EL EQUIPO QUE ATACABA PASA AL CENTRO DEL CAMPO CAMBIANDO EL ROL CON EL EQUIPO QUE DEFENDÍA.	3	EN ESTE EJERCICIO SE GENERA UNA ACTIVIDAD OFENSIVA DE JUEGO EN UNA POSESIÓN 3X1 PARA A CONTINUACIÓN GENERAR EL CAMBIO A DEFENSA.
							4		4		
							5		5		
			3	COORDINACION	TRABAJAR CONJUNTAMENTE DIFERENTES CAPACIDADES, SENTIDOS Y SEGMENTOS CORPORALES CON EFICACIA Y PRECISIÓN EN EL ESPACIOTIEMPO.	7 HORAS	1	EN UN ESPACIO DELIMITADO SE DISTRIBUYEN DOS GRUPOS DE 3 JUGADORES CADA UNO. EL OBJETIVO ES LOGRAR LA MAYOR CANTIDAD DE GOLES POSIBLE, PERO PARA QUE EL GOL SEA VÁLIDO TODOS LOS JUGADORES DEL MISMO EQUIPO DEBEN HABER TOCADO EL BALÓN.	1	HACER QUE LOS JUGADORES TRABAJEN CONJUNTAMENTE PARA QUE LLEGUEN A UN SOLO OBJETIVO QUE ES EL GOL.
							2	SE UBICAN 3 JUGADORES POR CONO, DE MANERA QUE AL INICIAR EL EJERCICIO SE DIRIJAN HACIA EL CENTRO DEL ROMBO, AL LLEGAR AL CONO DEBEN REALIZAR UN REGATE HACIA LA DERECHA Y PASAR EL BALÓN A SU COMPAÑERO; QUIEN REPITE EL EJERCICIO. VARIANTE: SENTIDO CONTRARIO.	2	LOGRAR QUE COORDINEN LOS JUGADORES SIENDO PRECISOS EN UNA JUGADA.
							3	SE ENFRENTAN 2 CONTRA 2 JUGADORES, DE MANERA QUE EL GOL VALE PONIENDO EL BALÓN EN LÍNEA DE META CONTRARIA. VARIANTE: 4X4 EN ESPACIO DE 10X10.	3	EN ESTE JUEGO SE BUSCA QUE LA PRECISION EN LA JUGADA SEAN BUENAS CONJUNTAMENTE.
							4		4		
							5		5		
			4	OFENCIVOS	HACER ACCIONES INDIVIDUALES O COLECTIVAS, CON O SIN BALÓN, QUE TIENEN COMO FINALIDAD LA OBTENCIÓN DEL GOL.	6 HORAS	1	SE DISTRIBUYEN LOS JUGADORES EN DOS GRUPOS UBICADOS SEGÚN LOS CONOS. EL GRUPO 1 PASA EL BALÓN ADELANTADO PARA QUE EL JUGADOR DEL GRUPO 2 LO ALCANCE Y CONDUZCA HASTA EL CONO QUE SE ENCUENTRA DIAGONAL A SU POSICIÓN, CUANDO LLEGA AL CONO REALIZA CENTRO PARA QUE EL JUGADOR DEL GRUPO 1 REMATE FRENTE AL MARCO. VARIANTE: IGUAL QUE ANTERIOR PERO POR OTRA ZONA.	1	EN ESTE EJERCICIO SE BUSCA PASAR DE LA DEFENSA AL ATAQUE CON EL OBJETIVO DE OBTENER EL GOL.
							2	EL PÍVOT SALE DEL CENTRO CON BALÓN DANDO UN PASE AL CIERRE Y SE COLOCA DETRÁS DEL DEFENSOR PARA RECIBIR EL PASE DEL CIERRE. EL PÍVOT JUEGA CON EL CIERRE QUE ENTRA PARA LA DEJADA DEL PÍVOT. EN LAS FINALIZACIONES PODEMOS PONER DIFERENTES PREMISAS: -TIRO EXTERIOR RASO/ALTO -TIRO CON PIERNA MENOS HÁBIL -REGATE DEL QUE ENTRA CONTRA EL PORTERO -DOS CONTRA EL PORTERO	2	AQUÍ SE BUSCA LA JUGADA DE ATAQUE BUSCANDO AL JUGADOR ARMADOR Y COLOCAR A UNO DE SUS COMPAÑEROS EN POSICIÓN DE GOL.
							3	DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO SE JUEGA 2X1 LOS ATACANTES ESTARÁN DENTRO DE UNA ZONA LIMITADA POR DOS CONOS DE LA QUE NO PODRÁN PASAR, SI LO HACE PASA A ATACAR Y EL QUE FALLA PASA A DEFENDER.	3	EN ESTE EJERCICIO SE TRABAJA COMO DESMARCARSE DE UN CONTRARIO HACIENDO PAREDES CON OTRO COMPAÑERO.
							4		4		
							5		5		
			5				1		1		
							2		2		
							3		3		
							4		4		
							5		5		
TSALA	**FUNDAMENTACIÓN**										
		FISICO	1	MOVILIDAD ARTICULAR Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	REALIZAR UN ADECUADO CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR ANTES Y DESPUÉS DE CADA SESIÓN Y COMPETENCIA.	7 HORAS	1	LOS JUGADORES REALIZAN MOVIMIENTOS QUE INVOLUCREN TODAS LAS ARTICULACIONES.	1	EVITARÁ LESIONES REALIZANDO UN BUEN CALENTAMIENTO
							2	CADA JUGADOR REALIZA LOS EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA FLEXIBILIDAD QUE INDICA EL ENTRENADOR	2	HACER CALENTAMIENTO INVIDIDUAL PARA INICIAR UN BUEN ENTRENAMIENTO.
							3	TROTE REALIZANDO EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR: MOVIMIENTO DE BRAZOS Y PIERNAS, TOBILLOS, RODILLAS, HOMBROS, OTROS QUE SE CONSIDEREN NECESARIOS PARA EL TIPO DE TRABAJO A REALIZAR.	3	LLEVARA UN ORDEN SECUENCIAL PARA ESTIRAR CADA PARTE DE NUESTRO CUERPO.
							4	LOS JUGADORES REALIZAN UN TROTE SUAVE SIN BALÓN, SEGUIDO DE UN ESTIRAMIENTO ASISTIDO.	4	TRABAJO DE RELAJACION DE MUSCULOS DESPUES DE UN ENTRENAMIENTO O ENCUETRO DEPORTIVO.
							5		5		
			2	VELOCIDAD	EJECUTAR UNA SERIE DE EJERCICIOS QUE NOS AYUDARAN A MEJORAR LAS CAPACIDADES BÁSICAS QUE REQUIERE NUESTRO DEPORTE.	7 HORAS	1	EL GRUPO 1 PASA EL BALÓN PARA QUE EL JUGADOR DEL GRUPO 2 LO ALCANCE Y CONDUZCA EN ZIGZAG, LUEGO SE DIRIGE A LÍNEA DE FONDO Y CENTRA PARA QUE EL JUGADOR DEL GRUPO 1 REMATE FRENTE AL MARCO. LUEGO CAMBIAN DE ROL.	1	HACER QUE UN JUGADOR TENGA BUENA VELOCIDAD DE REACCION EN CANCHA A LA HORA DE UN REMATE AL ARCO.
							2	JUEGO DE VELOCIDAD TODOS CORREN DE ARCO A ARCO CUANDO EL INSTRUCTOR LO INDIQUE EL ÚLTIMO EN LLEGAR QUEDA ELIMINADO, SE HACEN VARIAS RONDAS HASTA QUE QUEDE LOS DOS ÚLTIMOS SON LOS GANADORES.	2	EN ESTE JUEGO ES BUENO PORQUE LOS DEPORTISTAS ESTIMULAN SU VELOCIDAD, Y TAMBIÉN SIRVE PARA COMPETIR YA QUE LOS GANADORES LE PONEN UNA PENITENCIA A LOS DEMÁS.
							3	EN GRUPOS DE 6 JUGADORES, UN JUGADOR HACE UN PASE RASO HACIA EL CONO PARA QUE SU COMPAÑERO CORRA TRAS ÉL. LO RECEPCIONE ANTES DE LLEGAR AL CONO, CONDUZCA HASTA EL SIGUIENTE CONO Y REGRESE AL PUNTO DE PARTIDA.	3	SE HACE TRABAJAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN YA QUE ESTE DEPORTE ES QUE MÁS SE EXIGE.
							4		4		
							5		5		

		3	FUERZA	IMPLEMENTAR POR MEDIO REPETICIONES Y JUEGOS ALGUNOS EJERCICIOS BÁSICOS QUE NOS AYUDARAN A FORTALECER LAS PIERNAS BRAZOS Y ABDOMEN.	7 HORAS	1	DE LADO A LADO DE LA CANCHA LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR LOS JUGADORES SALEN RÁPIDO PARA SALTAR EN 4 VALLAS A PIES JUNTOS CONTINÚAN EL RECORRIDO HACEN UN GIRO EN UN CONO BUSCAN UN BALÓN PARA LLEVARLO EN 3 TOQUES ANTES DEL PUNTO PENAL Y LUEGO PEGARLE AL ARCO DONDE EN EL CENTRO HAY UN CONO Y TIENEN QUE PEGARLE GANA EL GRUPO QUE MÁS PUNTOS HAGA.	1	ESTE EJERCICIO AYUDA LOGRAR A FORTALECER LAS PIERNAS. Y A COLOCAR UNA PENITENCIA A LOS PERDEDORES.
						2	SALTA PIES JUNTOS EN 3 OBSTÁCULOS LUEGO UN SPRINT HACIA EL PUNTO DE CASTIGO RECIBE EL PASE DEL MISMO PORTERO Y PATEA DIRECTAMENTE AL ARCO.	2	LOGRAR FORTALECER LOS MUSCULOS DE LAS PIERNAS.
						3	ABDOMINALES 40 REPETICIONES, CONDUCCIÓN ENTRE CONOS, PASE AL ENTRENADOR, LUMBAR 40 REPETICIONES SLALOM ENTRE POSTES, CAMBIO DE RITMO ENTRE CONOS, PATEA AL ARCO.	3	HACER QUE LOS JUGADORES FORTALEZCAN SUS MÚSCULOS DEL CUERPO Y ASÍ TENER FUERZA CUANDO ENFRENTE A UN CONTRARIO.
						4		4	
						5		5	
		4	RESISTENCIA		7 HORAS	1	SE REALIZA UN CIRCUITO LLAMADO LA ESCALERA DONDE LOS JUGADORES TROTAN ALREDEDOR DE LA CANCHA EMPEZANDO A TROTAR UN 1 MTO LUEGO SE CAMINA 1 MTO, LUEGO EL ENTRENADOR DA LA ORDEN DE TROTAR 2 MTOS, LUEGO CAMINAN 1MTO LUEGO TROTAN 3MTOS LUEGO CAMINAN 1MTO LUEGO TROTAN 4 MTS LUEGO 1MTO CAMINANDO, LUEGO SE EMPIEZA A DESCENDER A 3 MTOS TROTANDO Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA LLEGAR A 1MTO TROTANDO.	1	LOGRAR POR MEDIO DE ESTE EJERCICIO MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA DE LOS DEPORTISTAS.
						2	SE PREPARAN A LOS JUGADORES PARA CORRER 5 KILÓMETROS.	2	EN ESTE EJERCICIO QUEREMOS LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SU RESPIRACIÓN YA QUE EN FUTBOL DE SALÓN SE EXIGE MUCHO LA RESISTENCIA.
						3	A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR LOS JUGADORES EMPIEZAN EL EJERCICIO DESDE EL FONDO DE LA CANCHA CONDUCIENDO EL BALÓN HASTA EL CONO SITUADO EN LA MITAD DE LA CANCHA, TOCAN EL CONO CON LA MANO Y VUELVEN A LA SALIDA PISAN LA LÍNEA Y VUELVEN DE NUEVO AL CONO Y ASÍ SUCESIVAMENTE.	3	LOGRAR EN ESTE EJERCICIO QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA EN LO MÁXIMO CON SU MATERIAL DE TRABAJO QUE ES EL BALÓN.
						4		4	
						5		5	
		5				1		1	
						2		2	
						3		3	
						4		4	
						5		5	
		1	REGLAMENTO	CONOCER LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON JUNTO CON SUS REGLAS Y LA FORMA DE PONERLAS EN PRÁCTICA EN EL TERRENO DE JUEGO.	3 HORAS	1	CONOCER LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN.	1	QUE CONOZCAN EL DEPORTE QUE LES GUSTA
						2	SABER LAS REGLAS DEL FUTBOL DE SALÓN.	2	QUE APRENDAN EL REGLAMENTO PARA EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA DE JUEGO SE PUEDAN DEFENDER.
						3	CONOCER LAS MEDIDAS REGLAMENTARIAS DE LA CANCHA DE FUTBOL.	3	QUE SEPAN QUE DIMENSIONES TIENE UNA CANCHA DE FUTBOL DE SALÓN.
						4	ENTENDER LA SEÑALIZACIÓN DEL ÁRBITRO Y LA MESA DE ANOTACIÓN.	4	SABER QUE ESTÁ INDICANDO DEL ÁRBITRO EN EL JUEGO Y SI NO EQUIVOCARSE.
	TEORICO					5	LLEVAR LOS ELEMENTOS ADECUADOS PARA ENTRENAR O JUGAR.	5	SABER EL DEPORTISTA QUE DEBE LLEVAR PUESTO EN EL MOMENTO DE UN PARTIDO O ENTRENAMIENTO.
		2	EJERCICIOS DE CONCENTRACION	REALIZAR CON CADA PARTICIPANTE UNA SERIE DE TAREAS DONDE SE IMPLEMENTE LA CONCENTRACIÓN POR MEDIO DE JUEGOS Y PRÁCTICAS.	3 HORAS	1	SE VIVIRÁ LA COMPETENCIA COMO TAL EN TIEMPO REAL CON LA BARRA EN CONTRA.	1	EXPERIMENTARA COMO ES COMPETIR
						2	REALIZAR EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y CONTROL DE LA ANSIEDAD.	2	CONTRA EQUIPOS DE GRAN TRAYECTORIA
						3	PONER A UN AGENTE EXTERNO A LA COMPETENCIA PARA QUE GRITE SILBE O CANTE ESTO CON EL FIN DE DISTRAER A LOS PARTICIPANTES.	3	PUNTOS QUE TIENE QUE VER A LA HORA DE LA COMPETENCIA LO VIVIRÁ Y APRENDERÁ
						4		4	
						5		5	
		3	RETROALIMENTACION	EVALUAR CADA SESIÓN CON LOS PARTICIPANTES EL AVANCE Y EL PROGRESO LAS RECOMENDACIONES LOS LOGROS Y DIFICULTADES.	3 HORAS	1	SIEMPRE DESPUÉS DE CADA INTERCAMBIO DEPORTIVO REALIZAR LOS PUNTOS POSITIVOS LAS DIFICULTADES Y ACIERTOS DE CADA UNO.	1	MEJORARÁ SU CAPACIDAD DE ATENCIÓN
						2	CUANDO SE REALICE INTERCAMBIO DEPORTIVO CON OTRAS ESCUELAS TENER EN CUENTA LOS PUNTOS A MEJORAR	2	EXPERIENCIA DE COMPETENCIA PARA MEJORAR EL JUEGO Y LA EFECTIVIDAD.
						3	EN CADA ENTRENAMIENTO HABLAR DE LO QUE DEBEMOS MEJORAR DE LA CLASE ANTERIOR.	3	HACER QUE EL DEPORTISTA RECONOZCA LOS ERRORES QUE SE COMETIERON Y COMPROMETERSE A MEJORAR.
						4		4	
						5		5	
		4				1		1	
						2		2	
						3		3	
						4		4	
						5		5	
		5				1		1	
						2		2	
						3		3	
						4		4	
						5		5	
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	CONCENTRACIÓN	APLICAR EJERCICIOS DONDE LA MENTE REQUIERA SU MAYOR CONCENTRACIÓN.	9 HORAS	1	EJERCICIOS DE PRECISIÓN POR MEDIO DE REPETICIONES	1	DEBIDO AL RENDIMIENTO DE CADA ENTRENAMIENTO
						2	REALIZAR O VIVIR LA COMPETENCIA REAL	2	EXPERIENCIA DE COMPETENCIA EN CADA SALIDA
						3	VIVENCIAR LA COMPETENCIA CON EL CLIMA PUNTOS EN CONTRA Y BARRA EN CONTRA	3	NO DEJARSE INFLUENCIAR POR LOS AGENTES EXTERNOS
						4		4	
						5		5	
		2	MOTIVACIÓN	ESCUCHAR VIDEOS Y EXPERIENCIAS DONDE SE PONGA EN PRÁCTICA LA MOTIVACIÓN EN TODOS SUS CAMPOS.	9 HORAS	1	MOTIVAR A LOS COMPAÑEROS DE EQUIPO PARA NO DEJARSE VENCER	1	CONTAGIAR DE BUENA ENERGÍA A LOS DEMÁS COMPAÑEROS
						2	NO DARLE IMPORTANCIA A LOS AGENTES EXTERNOS DE LA COMPETENCIA EL UNIFORME EL TERRENO DE JUEGO	2	ASIMILAR LAS CONDICIONES DEL TERRENO DE JUEGO Y NO FRACASAR
						3	SIEMPRE CON MENTALIDAD POSITIVA DE GANADORES	3	CON BUENA ACTITUD DEMOSTRAR LO QUE NOS GUSTA
						4	CONTROLANDO LAS EMOCIONES SIENDO TOLERANTES CON EL COMPAÑERO	4	NO CONTAGIAR AL COMPAÑERO DE LA ANSIEDAD O MAL GENIO TRATAR DE LLEVAR UN GRUPO EN PAZ Y ARMONÍA

					5		5	
	3	TRABAJO EN EQUIPO	IMPLEMENTAR CON EL GRUPO DE PARTICIPANTES LA UNIÓN, EL COMPAÑERISMO PARA LLEVAR UN GRUPO ARMONIOSO.	7 HORAS	1	ACEPTAR AL COMPAÑERO TAL Y COMO ES	1	SER TOLERANTE Y MUY RESPETUOSO CON EN COMPAÑERO
					2	NO MIRAR DIFERENCIAS NI ESTRATOS ECONÓMICOS	2	LLEVAR UN GRUPO EN ARMONÍA
					3	SI PUEDO AYUDAR A MI COMPAÑERO HACERLO SIN DUDARLO	3	NO EXCLUIR A NADIE
					4	SI SE TIENE ALGUNA LIMITACIÓN FÍSICA NO EXCLUIR AL COMPAÑERO	4	AYUDAR AL COMPAÑERO SIN IMPORTAR SU CONDICIÓN
					5	SER TOLERANTE Y MUY RESPETUOSO CON EL COMPAÑERO	5	RESPETAR LAS DIFERENCIAS Y EL CARÁCTER DEL COMPAÑERO
	4	PENSAMIENTOS POSITIVOS	PONER EN PRÁCTICA EJERCICIOS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO DONDE SE REQUIERA PENSAMIENTOS POSITIVOS.	7 HORAS	1	NO DEJARSE INFLUENCIAR POR LOS PROBLEMAS DE LA HOGAR	1	SI SE ESTÁ COMPITIENDO ES COMPITIENDO DAR LO MEJOR DE CADA UNO
					2	O POR EL CLIMA O ALGUNA ENFERMEDAD O DOLOR QUE EN EL MOMENTO LE AFECTE	2	ESTAR MENTALMENTE Y FÍSICAMENTE PREPARADO PARA SUPERAR CUALQUIER ADVERSIDAD
					3	SIEMPRE CREER QUE SOY EL MEJOR QUE TENGO CAPACIDADES	3	NO SER DEDIL ANTE EL RIVAL APLICAR LO APRENDIDO
					4	QUE SI ESTOY AQUÍ HAY QUE VIVIR LO APRENDIDO	4	PONER EN PRÁCTICA LO APRENDIDO
					5	RESPIRAR BIEN NO DEJARSE AFECTAR POR EL RIVAL O POR EL COMPAÑERO	5	SABER QUE ES LO TIENE HACER DENTRO DE LA CANCHA
	5	TOLERANCIA Y RESPETO	APLICAR CON EL GRUPO DE JÓVENES EL RESPETO POR EL COMPAÑERO Y POR EL RIVAL SIN EXCLUIR A NADIE.	7 HORAS	1	NO SER DÉBILES ANTE EL RIVAL	1	MENTALIDAD POSITIVA EN TODO MOMENTO
					2	ENFOCAR LA MENTE EN UN SOLO PENSAMIENTO	2	ESTAR PREPARADO PARA LA COMPETENCIA CON SUS COSAS POSITIVAS
					3	NO MENOSPRECIAR AL RIVAL YA QUE TAMBIÉN SE PREPARÓ PARA COMPETIR	3	SEGUIR EL PROCESO Y LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS
					4	DIVERTIRSE HACIENDO LO QUE MAS NOS GUSTA	4	DIVERSIÓN EN TODO SENTIDO
					5	SACARLE PROVECHO A CADA SESIÓN Y A CADA COMPETENCIA	5	GUSTO POR LO QUE ME GUSTA

FECHA DE ENTREGA	**15/02/2022**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JULIA DELFINA ROCHA TORRES**
	FUTSALA
MUNICIPIO	**UBATÉ**

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
MALLA PEDAGOGICA POR DEPORTE FUTSALA VALLE DE UBATE

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

ORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		TECNICO	1	PASE Y RECEPCION	ENTREGAR EL BALÓN A OTRO JUGADOR, CON LA MAYOR PRECISIÓN POSIBLE. CON BUENA RECEPCION PUEDEN SER CORTOS, MEDIOS O LARGOS, SEGÚN SU TRAYECTORIA, PARABÓLICOS, O AL RAS DE SUELO Y SEGÚN SU DIRECCIÓN: EN PROFUNDIDAD, Y EN DIAGONAL.	10 HORAS	1 2 3 4 5	DELIMITAR UN RECTÁNGULO DE UNOS 15 X 12 METROS Y DISPONER A LOS JUGADORES (2 O 3) EN LAS ESQUINAS, CON LOS BALONES COLOCADOS. LA PELOTA DEBE CIRCULAR POR EL EXTERIOR DEL RECTÁNGULO, A DOS TOQUES (POR EJEMPLO, EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ). QUIEN ENVÍA EL BALÓN SIGUE LA DIRECCIÓN DEL PASE Y SE QUEDA PARADO POR DETRÁS DEL COMPAÑERO AL QUE HA PASADO EL BALÓN. EL RECEPTOR DEL BALÓN DEBERÁ TRATAR DE ORIENTARLO HACIA LA DIRECCIÓN EN LA QUE DEBE EFECTUAR EL PASE SUCESIVO.. UNA PAREJA DE JUGADORES, SEPARADOS UNOS 8-10 METROS EL UNO DEL OTRO, PARTE DEL FONDO DEL CAMPO Y AVANZA PASÁNDOSE EL BALÓN ENTRE LOS CONOS, A UNO O DOS TOQUES.	1 2 3 4 5	PARTICIPACION ACTIVA DEL DEPORTISTA Y ASIMILA Y APLICA LA RECEPCION ADECUADA Y PERFICIONA EL PASE LOGRA RECEPCIONAR Y HACER EL PASE PERFECTO.
			2	FINTAS Y REGATES	REALIZAR REGATES, ES MUY COMÚN EL USO DE LAS FINTAS. EN CUALQUIER MOVIMIENTO REALIZADO CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO E INDEPENDIENTEMENTE A LA TRAYECTORIA DEL BALÓN, CON EL FIN DE CONFUNDIR AL RIVAL.	10 HORAS	1 2 3 4 5	EL PORTERO PATEA EL BALÓN HACIA EL CENTRO DEL CAMPO A DOS JUGADORES QUE SALEN CORRIENDO A LA VEZ DESDE LOS PALOS DE LA PORTERÍA. EL QUE SE APODERE PRIMERO DEL BALÓN ATACA, MIENTRAS QUE EL SEGUNDO DEFIENDE. EL ATACANTE DEBE TRATAR DE REGATEAR AL DEFENSA Y REMATAR A PUERTA. VARIANTES LOS ATACANTES PARTEN DESDE POSICIONES COMO SENTADOS, TUMBADOS BOCA ABAJO, TUMBADOS BOCA ARRIBA, ETC. EN UNA MITAD DEL CAMPO, 3 PAREJAS DE JUGADORES MÁS LOS PORTEROS SE ENFRENTAN EN UN PARTIDO EN SITUACIÓN DE 1 CONTRA 1. CADA PAREJA TIENE UN BALÓN A SU DISPOSICIÓN.	1 2 3 4 5	LOGRA LA CONDUCCIÓN CON FINTAS Y REGATES MUY BIEN. LOGRA UNA BUENA CONDUCCION Y COORDINACION CON LOS COMPAÑEROS DE JUEGO.
			3	RECEPCION Y PATEO	SABER RECEPCIONAR YGOLPEAR EL BALÓN CON EL PIE CON LA FINALIDAD DE METER GOL. SE PUEDE CHUTAR DE DIFERENTES FORMAS.	10 HORAS	1 2 3 4	SEN UNA MITAD DEL CAMPO SE SITÚAN 4 JUGADORES, CADA UNO DE ELLOS CON UN BALÓN, EN LAS ESQUINAS DEL ESPACIO DE JUEGO. EN EL INTERIOR DEL RECTÁNGULO SE COLOCAN UN ATACANTE Y UN DEFENSA. EL ATACANTE DEBE RECIBIR EL BALÓN DE UNO DE LOS CUATRO COMPAÑEROS SITUADOS EN LAS ESQUINAS Y CHUTARLO DE PRIMERAS ENTRE LOS PALOS DE UNA DE LAS DOS PORTERÍAS. LANZAR CON PRECISIÓN UNA SERIE DE DISPAROS DESDE 10 METROS, A BALÓN PARADO, HACIA LA PORTERÍA DIVIDIDA EN CUATRO PARTES (DOS SUPERIORES Y DOS INFERIORES) CON UNA CINTA DEL TIPO DE LAS USADAS EN LA SEÑALIZACIÓN DE LAS CALLES VARIANTE EL DISPARO PUEDE EFECTUARSE CON EL BALÓN EN MOVIMIENTO.	1 2 3 4	LOGRAR QUE LOS JUGADORES SEAN HÁBILES CON AMBOS PIES PARA PATEAR AL ARCO. LOGRA ELUDIR AL RIVAL MUY BIEN Y CON BUENA PERFECCION.
			4				1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
			5				1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
		TACTICO	1	OFENCIVOS	HACER ACCIONES INDIVIDUALES O COLECTIVAS, CON O SIN BALÓN, QUE TIENEN COMO FINALIDAD LA OBTENCIÓN DEL GOL.	20 HORAS	1 2 3 4 5	EN EL ESPACIO DE JUEGO DEFINIDO DE 28X15 SE JUEGA UN 2X2 + PORTEROS. SIEMPRE QUE EL BALÓN SALGA FUERA, LO PONE EN JUEGO EL PORTERO DEL EQUIPO AL QUE CORRESPONDA EL SAQUE. INCIDIR EN LOS MEDIOS TÉCNICO-TÁCTICOS A UTILIZAR. CAMBIAMOS LAS PAREJAS CADA 2'. 3X3 EN 28X20. CADA VEZ QUE EL BALÓN SALE FUERA, SE SACA DE PORTERÍA Y HAY QUE PASAR DE CAMPO EN EL SENTIDO QUE CORRESPONDA. AL PASAR DE MEDIO CAMPO SE PUEDE ATACAR CUALQUIERA DE LAS 2 PORTERÍAS, Y SE PUEDE CAMBIAR DE SENTIDO LAS VECES QUE SE CONSIDEREN OPORTUNAS PARA BUSCAR UNA SUPERIORIDAD NUMÉRICA MÁS ADECUADA, PERO CON LA LIMITACIÓN TEMPORAL QUE INDICAMOS A CONTINUACIÓN. LIMITAMOS EN 4-6 SEGUNDOS EL TIEMPO PARA FINALIZAR AL PASAR DE MEDIO CAMPO.	1 2 3 4 5	LOGRA EVADIR LA MARCA CON BUENOS PASES CON EL COMPAÑERO. LOGRA QUE EL JUGADOR SEA ÁGIL EN LOS MOVIMIENTOS DE DESMARQUE EN UNA JUGADA.

			2	DEFENCIVOS	TRABAJAR LOS CONCEPTOS DEFENSIVOS DE FÚTBOL SALA DE TEMPORIZACIÓN, REPLIEGUE Y ORGANIZACIÓN.	20 HORAS	1	SE PRODUCEN SITUACIONES DE 1X2 EN MEDIA CANCHA DE FUTBOL DE SALON , HASTA QUE LOS DOS JUGADORES CONSIGUEN DAR 6 PASES ENTRE SÍ. CUANDO ESTO SE PRODUCE, LIBERAMOS EL ESPACIO DE JUEGO, PUDIENDO FINALIZAR EN CUALQUIERA DE LAS DOS PORTERÍAS. NO SE PERMITEN CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN LA FINALIZACIÓN PARA PASAR DE UN CAMPO A OTRO UNA VEZ SE HA LIBERADO EL ESPACIO. SI LOS ATACANTES PASAN UNA VEZ DE CANCHA, NO PUEDEN VOLVER PARA FINALIZAR EN LA CANCHA QUE HAN ABANDONADO. EL JUGADOR QUE FINALIZA PASA A DEFENDER LA SIGUIENTE ACCIÓN.	1	LOGRA QUE EL JUGADOR TENGA AGILIDAD DE REACCIÓN EN EL MOMENTO QUE EL CONTRARIO LO ESTÁ ATACANDO.
							2	EN EL ESPACIO DE JUEGO DEFINIDO DE 28X20 SE JUEGA UN 3X3 + PORTEROS. SIEMPRE QUE EL BALÓN SALGA FUERA, LO PONE EN JUEGO EL PORTERO DEL EQUIPO AL QUE CORRESPONDA EL SAQUE. INCIDIR EN LOS MEDIOS TÉCNICO-TÁCTICOS A UTILIZAR. EL EQUIPO DE 3 JUGADORES QUE ESTÁ ESPERANDO FUERA CAMBIARÁ POR UNO DE LOS EQUIPOS QUE ESTÁN JUGANDO DENTRO CADA 2'.	2	CON ESTE EJERCICIO LOGRA A QUE CADA DEFENSOR SIGA CONSTANTEMENTE A SU MARCA PARA EVITAR QUE RECIBA SOLO.
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
							1		1	
			4				2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
							1		1	
			5				2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
							1	LOS JUGADORES REALIZAN MOVIMIENTOS QUE INVOLUCREN TODAS LAS ARTICULACIONES.	1	EVITARÁ LESIONES REALIZANDO UN BUEN CALENTAMIENTO
SALA	ESPECIALIZACION	FISICO	1	MOVILIDAD ARTICULAR Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	REALIZAR UN ADECUADO CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR ANTES Y DESPUÉS DE CADA SESIÓN Y COMPETENCIA.	10 HORA	2	CADA JUGADOR REALIZA LOS EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA FLEXIBILIDAD QUE INDICA EL ENTRENADOR	2	HACER CALENTAMIENTO INVIDIDUAL PARA INICIAR UN BUEN ENTRENAMIENTO.
							3	TROTE REALIZANDO EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR: MOVIMIENTO DE BRAZOS Y PIERNAS, TOBILLOS, RODILLAS, HOMBROS, OTROS QUE SE CONSIDEREN NECESARIOS PARA EL TIPO DE TRABAJO A REALIZAR.	3	LLEVARA UN ORDEN SECUENCIAL PARA ESTIRAR CADA PARTE DE NUESTRO CUERPO.
							4	LOS JUGADORES REALIZAN UN TROTE SUAVE SIN BALÓN, SEGUIDO DE UN ESTIRAMIENTO ASISTIDO.	4	TRABAJO DE RELAJACION DE MUSCULOS DESPUES DE UN ENTRENAMIENTO O ENCUETRO DEPORTIVO.
							5		5	
			2	VELOCIDAD	EJECUTAR UNA SERIE DE EJERCICIOS QUE NOS AYUDARAN A MEJORAR LAS CAPACIDADES BÁSICAS QUE REQUIERE NUESTRO DEPORTE.	10 HORAS	1	EL GRUPO 1 PASA EL BALÓN PARA QUE EL JUGADOR DEL GRUPO 2 LO ALCANCE Y CONDUZCA EN ZIGZAG, LUEGO SE DIRIGE A LÍNEA DE FONDO Y CENTRA PARA QUE EL JUGADOR DEL GRUPO 1 REMATE FRENTE AL MARCO. LUEGO CAMBIAN DE ROL.	1	HACER QUE UN JUGADOR TENGA BUENA VELOCIDAD DE REACCION EN CANCHA A LA HORA DE UN REMATE AL ARCO.
							2	JUEGO DE VELOCIDAD TODOS CORREN DE ARCO A ARCO CUANDO EL INSTRUCTOR LO INDIQUE EL ÚLTIMO EN LLEGAR QUEDA ELIMINADO, SE HACEN VARIAS RONDAS HASTA QUE QUEDE LOS DOS ÚLTIMOS SON LOS GANADORES.	2	EN ESTE JUEGO ES BUENO PORQUE LOS DEPORTISTAS ESTIMULAN SU VELOCIDAD, Y TAMBIÉN SIRVE PARA COMPETIR YA QUE LOS GANADORES LE PONEN UNA PENITENCIA A LOS DEMÁS.
							3	EN GRUPOS DE 6 JUGADORES, UN JUGADOR HACE UN PASE RASO HACIA EL CONO PARA QUE SU COMPAÑERO CORRA TRAS ÉL, LO RECEPCIONE ANTES DE LLEGAR AL CONO, CONDUZCA HASTA EL SIGUIENTE CONO Y REGRESE AL PUNTO DE PARTIDA.	3	SE HACE TRABAJAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN YA QUE ESTE DEPORTE ES QUE MÁS SE EXIGE.
							4		4	
							5		5	
			3	FUERZA	IMPLEMENTAR POR MEDIO REPETICIONES Y JUEGOS ALGUNOS EJERCICIOS BÁSICOS QUE NOS AYUDARAN A FORTALECER LAS PIERNAS BRAZOS Y ABDOMEN.	10 HORAS	1	DE LADO A LADO DE LA CANCHA LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR LOS JUGADORES SALEN RÁPIDO PARA SALTAR EN 4 VALLAS A PIES JUNTOS CONTINÚAN EL RECORRIDO HACEN UN GIRO EN UN CONO BUSCAN UN BALÓN PARA LLEVARLO EN 3 TOQUES ANTES DEL PUNTO PENAL Y LUEGO PEGARLE AL ARCO DONDE EN EL CENTRO HAY UN CONO Y TIENEN QUE PEGARLE GANA EL GRUPO QUE MÁS PUNTOS HAGA.	1	ESTE EJERCICIO AYUDA LOGRAR A FORTALECER LAS PIERNAS. Y A COLOCAR UNA PENITENCIA A LOS PERDEDORES.
							2	SALTA PIES JUNTOS EN 3 OBSTÁCULOS LUEGO UN SPRINT HACIA EL PUNTO DE CASTIGO RECIBE EL PASE DEL MISMO PORTERO Y PATEA DIRECTAMENTE AL ARCO.	2	LOGRAR FORTALECER LOS MUSCULOS DE LAS PIERNAS.
							3	ABDOMINALES 40 REPETICIONES, CONDUCCIÓN ENTRE CONOS, PASE AL ENTRENADOR, LUMBAR 40 REPETICIONES SLALOM ENTRE POSTES, CAMBIO DE RITMO ENTRE CONOS, PATEA AL ARCO.	3	HACER QUE LOS JUGADORES FORTALEZCAN SUS MÚSCULOS DEL CUERPO Y ASÍ TENER FUERZA CUANDO ENFRENTE A UN CONTRARIO.
							4		4	
							5		5	
			4	RESISTENCIA		10 HORAS	1	SE REALIZA UN CIRCUITO LLAMADO LA ESCALERA DONDE LOS JUGADORES TROTAN ALREDEDOR DE LA CANCHA EMPEZANDO A TROTAR UN 1 MTO LUEGO SE CAMINA 1 MTO, LUEGO EL ENTRENADOR DA LA ORDEN DE TROTAR 2 MTOS, LUEGO CAMINAN 1MTO LUEGO TROTAN 3MTOS LUEGO CAMINAN 1MTO LUEGO TROTAN 4 MTS LUEGO 1MTO CAMINANDO, LUEGO SE EMPIEZA A DESCENDER A 3 MTOS TROTANDO Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA LLEGAR A 1MTO TROTANDO.	1	LOGRAR POR MEDIO DE ESTE EJERCICIO MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA DE LOS DEPORTISTAS.
							2	SE PREPARAN A LOS JUGADORES PARA CORRER 5 KILÓMETROS.	2	EN ESTE EJERCICIO QUEREMOS LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SU RESPIRACIÓN YA QUE EN FUTBOL DE SALÓN SE EXIGE MUCHO LA RESISTENCIA.
							3	A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR LOS JUGADORES EMPIEZAN EL EJERCICIO DESDE EL FONDO DE LA CANCHA CONDUCIENDO EL BALÓN HASTA EL CONO SITUADO EN LA MITAD DE LA CANCHA, TOCAN EL CONO CON LA MANO Y VUELVEN A LA SALIDA PISAN LA LÍNEA Y VUELVEN DE NUEVO AL CONO Y ASÍ SUCESIVAMENTE.	3	LOGRAR EN ESTE EJERCICIO QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA EN LO MÁXIMO CON SU MATERIAL DE TRABAJO QUE ES EL BALÓN.
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	

						5		5	
	TEORICO	1	REGLAMENTO	CONOCER LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON JUNTO CON SUS REGLAS Y LA FORMA DE PONERLAS EN PRÁCTICA EN EL TERRENO DE JUEGO.	4 HORA	1	CONOCER LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN.	1	QUE CONOZCAN EL DEPORTE QUE LES GUSTA
						2	SABER LAS REGLAS DEL FUTBOL DE SALÓN.	2	QUE APRENDAN EL REGLAMENTO PARA EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA DE JUEGO SE PUEDAN DEFENDER.
						3	CONOCER LAS MEDIDAS REGLAMENTARIAS DE LA CANCHA DE FUTBOL.	3	QUE SEPAN QUE DIMENSIONES TIENE UNA CANCHA DE FUTBOL DE SALÓN.
						4	ENTENDER LA SEÑALIZACIÓN DEL ÁRBITRO Y LA MESA DE ANOTACIÓN.	4	SABER QUE ESTÁ INDICANDO DEL ÁRBITRO EN EL JUEGO Y SI NO EQUIVOCARSE.
						5	LLEVAR LOS ELEMENTOS ADECUADOS PARA ENTRENAR O JUGAR.	5	SABER EL DEPORTISTA QUE DEBE LLEVAR PUESTO EN EL MOMENTO DE UN PARTIDO O ENTRENAMIENTO.
		2	EJERCICIOS DE CONCENTRACION	REALIZAR CON CADA PARTICIPANTE UNA SERIE DE TAREAS DONDE SE IMPLEMENTE LA CONCENTRACIÓN POR MEDIO DE JUEGOS Y PRÁCTICAS.	8 HORA	1	SE VIVIRÁ LA COMPETENCIA COMO TAL EN TIEMPO REAL CON LA BARRA EN CONTRA.	1	EXPERIMENTARA COMO ES COMPETIR
						2	REALIZAR EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y CONTROL DE LA ANSIEDAD.	2	CONTRA EQUIPOS DE GRAN TRAYECTORIA
						3	PONER A UN AGENTE EXTERNO A LA COMPETENCIA PARA QUE GRITE SILBE O CANTE ESTO CON EL FIN DE DISTRAER A LOS PARTICIPANTES.	3	PUNTOS QUE TIENE QUE VER A LA HORA DE LA COMPETENCIA LO VIVIRÁ Y APRENDERÁ
						4		4	
						5		5	
		3	RETROALIMENTACION	EVALUAR CADA SESIÓN CON LOS PARTICIPANTES EL AVANCE Y EL PROGRESO LAS RECOMENDACIONES LOS LOGROS Y DIFICULTADES.	5 HORA	1	SIEMPRE DESPUÉS DE CADA INTERCAMBIO DEPORTIVO REALIZAR LOS PUNTOS POSITIVOS LAS DIFICULTADES Y ACIERTOS DE CADA UNO.	1	MEJORARÁ SU CAPACIDAD DE ATENCIÓN
						2	CUANDO SE REALICE INTERCAMBIO DEPORTIVO CON OTRAS ESCUELAS TENER EN CUENTA LOS PUNTOS A MEJORAR	2	EXPERIENCIA DE COMPETENCIA PARA MEJORAR EL JUEGO Y LA EFECTIVIDAD.
						3	EN CADA ENTRENAMIENTO HABLAR DE LO QUE DEBEMOS MEJORAR DE LA CLASE ANTERIOR.	3	HACER QUE EL DEPORTISTA RECONOZCA LOS ERRORES QUE SE COMETIERON Y COMPROMETERSE A MEJORAR.
						4		4	
						5		5	
		4				1		1	
						2		2	
						3		3	
						4		4	
						5		5	
		5				1		1	
						2		2	
						3		3	
						4		4	
						5		5	
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	CONCENTRACIÓN	APLICAR EJERCICIOS DONDE LA MENTE REQUIERA SU MAYOR CONCENTRACIÓN.	8 HORAS	1	EJERCICIOS DE PRECISIÓN POR MEDIO DE REPETICIONES	1	DEBIDO AL RENDIMIENTO DE CADA ENTRENAMIENTO
						2	REALIZAR O VIVIR LA COMPETENCIA REAL	2	EXPERIENCIA DE COMPETENCIA EN CADA SALIDA
						3	VIVENCIAR LA COMPETENCIA CON EL CLIMA PUNTOS EN CONTRA Y BARRA EN CONTRA	3	NO DEJARSE INFLUENCIAR POR LOS AGENTES EXTERNOS
						4		4	
						5		5	
		2	MOTIVACIÓN	ESCUCHAR VIDEOS Y EXPERIENCIAS DONDE SE PONGA EN PRÁCTICA LA MOTIVACIÓN EN TODOS SUS CAMPOS.	5 HORAS	1	MOTIVAR A LOS COMPAÑEROS DE EQUIPO PARA NO DEJARSE VENCER	1	CONTAGIAR DE BUENA ENERGÍA A LOS DEMÁS COMPAÑEROS
						2	NO DARLE IMPORTANCIA A LOS AGENTES EXTERNOS DE LA COMPETENCIA EL UNIFORME EL TERRENO DE JUEGO	2	ASIMILAR LAS CONDICIONES DEL TERRENO DE JUEGO Y NO FRACASAR
						3	SIEMPRE CON MENTALIDAD POSITIVA DE GANADORES	3	CON BUENA ACTITUD DEMOSTRAR LO QUE NOS GUSTA
						4	CONTROLANDO LAS EMOCIONES SIENDO TOLERANTES CON EL COMPAÑERO	4	NO CONTAGIAR AL COMPAÑERO DE LA ANSIEDAD O MAL GENIO TRATAR DE LLEVAR UN GRUPO EN PAZ Y ARMONÍA
						5		5	
		3	TRABAJO EN EQUIPO	IMPLEMENTAR CON EL GRUPO DE PARTICIPANTES LA UNIÓN, EL COMPAÑERISMO PARA LLEVAR UN GRUPO ARMONIOSO.	5 HORAS	1	ACEPTAR AL COMPAÑERO TAL Y COMO ES	1	SER TOLERANTE Y MUY RESPETUOSO CON EN COMPAÑERO
						2	NO MIRAR DIFERENCIAS NI ESTRATOS ECONÓMICOS	2	LLEVAR UN GRUPO EN ARMONÍA
						3	SI PUEDO AYUDAR A MI COMPAÑERO HACERLO SIN DUDARLO	3	NO EXCLUIR A NADIE
						4	SI SE TIENE ALGUNA LIMITACIÓN FÍSICA NO EXCLUIR AL COMPAÑERO	4	AYUDAR AL COMPAÑERO SIN IMPORTAR SU CONDICIÓN
						5	SER TOLERANTE Y MUY RESPETUOSO CON EL COMPAÑERO	5	RESPETAR LAS DIFERENCIAS Y EL CARÁCTER DEL COMPAÑERO
		4	PENSAMIENTOS POSITIVOS	PONER EN PRÁCTICA EJERCICIOS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO DONDE SE REQUIERA PENSAMIENTOS POSITIVOS.	4 HORAS	1	NO DEJARSE INFLUENCIAR POR LOS PROBLEMAS DE LA HOGAR	1	SI SE ESTÁ COMPITIENDO ES COMPITIENDO DAR LO MEJOR DE CADA UNO
						2	O POR EL CLIMA O ALGUNA ENFERMEDAD O DOLOR QUE EN EL MOMENTO LE AFECTE	2	ESTAR MENTALMENTE Y FÍSICAMENTE PREPARADO PARA SUPERAR CUALQUIER ADVERSIDAD
						3	SIEMPRE CREER QUE SOY EL MEJOR QUE TENGO CAPACIDADES	3	NO SER DEDIL ANTE EL RIVAL APLICAR LO APRENDIDO
						4	QUE SI ESTOY AQUÍ HAY QUE VIVIR LO APRENDIDO	4	PONER EN PRÁCTICA LO APRENDIDO
						5	RESPIRAR BIEN NO DEJARSE AFECTAR POR EL RIVAL O POR EL COMPAÑERO	5	SABER QUE ES LO TIENE HACER DENTRO DE LA CANCHA
		5	TOLERANCIA Y RESPETO	APLICAR CON EL GRUPO DE JÓVENES EL RESPETO POR EL COMPAÑERO Y POR EL RIVAL SIN EXCLUIR A NADIE.	5 HORAS	1	NO SER DÉBILES ANTE EL RIVAL	1	MENTALIDAD POSITIVA EN TODO MOMENTO
						2	ENFOCAR LA MENTE EN UN SOLO PENSAMIENTO	2	ESTAR PREPARADO PARA LA COMPETENCIA CON SUS COSAS POSITIVAS
						3	NO MENOSPRECIAR AL RIVAL YA QUE TAMBIÉN SE PREPARÓ PARA COMPETIR	3	SEGUIR EL PROCESO Y LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS
						4	DIVERTIRSE HACIENDO LO QUE MAS NOS GUSTA	4	DIVERSIÓN EN TODO SENTIDO
						5	SACARLE PROVECHO A CADA SESIÓN Y A CADA COMPETENCIA	5	GUSTO POR LO QUE ME GUSTA

FECHA DE ENTREGA	**15/02/2022**
BRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JULIA DELFINA ROCHA TORRES**
	FUTSALA
MUNICIPIO	**UBATÉ**

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 2

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA
MUNICIPIO: VILLA DE SANDIEGO DE UBATÉ
NOMBRE DEL FORMADOR: JULIA ROCHA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		SEDE SANTA MARIA	SEDE OJO DE AGUA	SANTA TERESA				
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO		SEDE SANTA MARIA	SEDE OJO DE AGUA	SANTA TERESA				
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO		SEDE SANTA MARIA	SEDE OJO DE AGUA	SANTA TERESA				
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JULIA TORRES UBATÉ, CUNDINAMARCA

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 3

ASISTENCIA INICIACIÓN



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MONTENEGRO ARIAS JUAN JOSÉ	3212854208					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	OLMOS GONZALES ERICK SAMUEL	3123851070					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	ROMERO SIERRA ROBINSON ZLATAN	3002247399					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	TOVAR ZULES JEYDI	3125301674					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	MEJIA PULGA SARAY	1053345844					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	SANTANA ARIAS DAVID SANTIAGO	1015428874					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	SANTANA RODRIGUEZ HEINER JULIAN	1076649086					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	CASAS LANCHEROS VALERY SOFIA	3102274424					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9	CASTILLO PEÑA NICOLLE JULIETA	3506402537					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
10	LOPEZ MONTAÑEZ THANIA	3197261312					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
11	PARRA SANTANA GABRIELA	3124865970					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
12	RINCON RUIZ GABRIELA VALENTINA	3105602468					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
13	RODRIGUEZ GUZMAN MARIANA SOPHIA	3228872240					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
14	RUIZ NAVARRETE SHAIRA SOFIA	3112383848					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
15	VALERA SACRISTAN KAROL SOFIA	3214517725					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 6 OBLIGACIÓN 3

ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ÁVILA RINCÓN SAMUEL JERÓNIMO	3208671314					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	BENAVIDES ROJAS JHEISER JOSÉ	3157784216					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	BENAVIDES ROJAS JHORDAN LUIS	3157784216					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	GARZÓN MARROQUÍN BERLEY	3219203242					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	MÁRQUEZ SÁNCHEZ STEFANY ANDREA	3103244374					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	MARTÍNEZ GARCÍA JUAN PABLO	3005982835					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	PARADA UREÑA SNAYDER ALEJANDRO	3202230527					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	PUENTES SÁNCHEZ ANDREA SALOME	3178704434					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9	RAMOS ZULES CAROL DANIELA	3125301674					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
10	SALGADO GÓMEZ DAVID SANTIAGO	3204004567					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
11	SANTANA ARIAS SAHORY LUCIA	3106576225					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
12	TIQUE TRIANA MIGUEL ANGEL	3219962454					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
13	TORRES LÓPEZ YEFER SANTIGO	3106191535					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
14	VILLALOBOS CARDONA ENDRY JOSUE	3005996813					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
15	VILLARREAL DONADO LEONARDO ANDRÉS	3206314227					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
16	PALOMO GASCON GEINERLYS VALENTINA	3213361981					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 3

ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALBA GOMEZ MARIANA GUADALUPE	3193152873					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
2	AREVALO HERRERA DANILY SARAY	3138493792					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
3	ARIZA HERNANDEZ SARAY DANIELA	3118984887					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
4	RINCON MANRIQUE EINY XIOMARA	3214808091					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
5	RUIZ CALVERA EMILY STEFANIA	3133598385					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
6	TIQUE LUNA ANGIE KATERINE	3227129563					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
7	ZAMBRANO PUELLO DEINNY CIOMARA	3165346351					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
8	DELGADO MALAVER DANIEL FELIPE	322 1234679					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
9	PACHON RUIZ DANNA ISSABELA	311 9876546					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
10	CARDENAS RUIZ DIEGO	320 4568932					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
11	GARZON GARZON OSCAR DAVID	3008796545					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
12	ROCHA ROCHA JUAN CAMILO	3201516378					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
13	MARCELO CASTIBLANCO ANGEL EDUARDO	3113789564					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
14	RATIVA MORA KEVIN JHOSEP	3112987367					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
15	MARCELO TOCANCHON LUIS RICARDO	3143278955					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
16	DELGADO MALAVER KAREN NATALIA	322 1234679					1	1	1				1	1	1						1	1	1				1	1	1				12	12	0	100%
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**JULIA ROCHA TORRES**	
No DE CONTRATO	**733**	
MUNICIPIO	**UBATÉ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSALA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SEDE SANTA MARIA SEDE OJO DE AGUA SANTA TERESA**	**MES: MARZO**

INICIACION	INICIACION
	
INICIACION	INICIACION
	

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">JULIA ROCHA TORRES</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">733</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">UBATÉ</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">FUTSALA</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>SEDE SANTA MARIA
SEDE OJO DE AGUA
SANTA TERESA</td><td>MES: MARZO</td></tr>
<tr><td>FUNDAMENTACIÓN
</td><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN
</td></tr>
<tr><td>FUNDAMENTACIÓN
</td><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN
</td></tr>
</table>

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIETO</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">JULIA ROCHA TORRES</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">733</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">UBATÉ</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">FUTSALA</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>SEDE SANTA MARIA
SEDE OJO DE AGUA
SANTA TERESA</td><td>MES: MARZO</td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
</td><td>PERFECCIONAMIENTO
</td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO</td><td>PERFECCIONAMIENTO</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td></tr>
</table>

ANEXO 11 OBLIGACIÓN 4

COBERTURA (NOMBRE DE LA DISCIPLINA Y MUNICIPIO)



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	1	3		1										4
7 AÑOS		10			10										10
8 AÑOS	1		1												1
9 AÑOS	1		1												1
10 AÑOS	5	2	5		2										7
11 AÑOS	2	3	2		3										5
12 AÑOS	2	1	2		1										3
13 AÑOS		4			4										4
14 AÑOS	3	3	3		3										6
15 AÑOS	3	2	3		2										5
16 AÑOS		1			1										1
17 AÑOS															0
TOTALES	20	27	20	0	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	47

ANEXO 12 OBLIGACIÓN 4

SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS (NOMBRE DE LA DISCIPLINA Y MUNICIPIO)

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	SCIPINA DEPORTIV	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	MONTENEGRO ARIAS JUAN JOSÉ	1076661365	COLOMBIANO	INFANCIA	CR 2C 11-21
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	OLMOS GONZALES ERICK SAMUEL	79168904	COLOMBIANA	INFANCIA	Calle 5 9 72
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	ROMERO SIERRA ROBINSON ZLATAN	1076652659	COLOMBIANO	INFANCIA	CRA3 6-22
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	TOVAR ZULES JEYDI	1072365047	COLOMBIANA	INFANCIA	CR 2. 10-32 BARRIO EL PORTAL
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	MEJIA PULGA SARAY	1053345844	COLOMBIANA	INFANCIA	KRA 5 5-52
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	SANTANA ARIAS DAVID SANTIAGO	1015428874	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 11 6-09
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	SANTANA RODRIGUEZ HEINER JULIAN	1076649086	COLOMBIANO	INFANCIA	CRA 2A 11-26
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	CASAS LANCHEROS VALERY SOFIA	1076666498	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE12 2-41
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	CASTILLO PEÑA NICOLLE JULIETA	1029152666	COLOMBIANO	INFANCIA	CARRERA 7 9 60
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	LOPEZ MONTAÑEZ THANIA	1057985481	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 9 6 12
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	PARRA SANTANA GABRIELA	1036675226	COLOMBIANA	INFANCIA	CRA 2 13-08
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	RINCON RUIZ GABRIELA VALENTINA	1076666654	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 7 9-30
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	RODRIGUEZ GUZMAN MARIANA SOPHIA	1076665603	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 9A 1-28 EL PORTAL
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	RUIZ NAVARRETE SHAIRA SOFIA	1076665636	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 10 1 -10 EL PORTAL
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	VALERA SACRISTAN KAROL SOFIA	1011237560	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 7 8-19
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	ÁVILA RINCÓN SAMUEL JERÓNIMO	39742996	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 9 1A-05 EL PORTAL
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	BENAVIDES ROJAS JHEISER JOSÉ	1102578526	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 12 02-06 SUSA
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	BENAVIDES ROJAS JHORDAN LUIS	1102578526	COLOMBIANA	INFANCIA	CARRERA 8 9-28
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	GARZÓN MARROQUÍN BERLEY	39741439	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 8 6-19
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	MÁRQUEZ SÁNCHEZ STEFANY ANDREA	23548576	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	MARTÍNEZ GARCÍA JUAN PABLO	1055963683	COLOMBIANA	INFANCIA	CRRERA 4- 12-54
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	PARADA UREÑA SNAYDER ALEJANDRO	15438465	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 10 8-16
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	PUENTES SÁNCHEZ ANDREA SALOME	45621691	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 7 10-25
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	RAMOS ZULES CAROL DANIELA	1072365047	COLOMBIANA	INFANCIA	CARRERA 11 10-18
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	SALGADO GÓMEZ DAVID SANTIAGO	1235567987	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 5 6-18
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	SANTANA ARIAS SAHORY LUCIA	1015428814	COLOMBIANO	INFANCIA	CARRERA 5 6-11
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	TIQUE TRIANA MIGUEL ANGEL	1006902647	COLOMBIANO	INFANCIA	CRA 3 N 5-25
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	TORRES LÓPEZ YEFER SANTIGO	1053512192	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 10 9-19
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	VILLALOBOS CARDONA ENDRY JOSUE	1098765434	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	VILLARREAL DONADO LEONARDO ANDRÉS	1140908604	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 12 2-41
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	PALOMO GASCON GEINERLYS VALENTINA	1195465242	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 10 2-72 SUSA
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	ALBA GOMEZ MARIANA GUADALUPE	1069755126	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 10 2-24
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	AREVALO HERRERA DANILY SARAY	1076665253	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 9 5 38
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	ARIZA HERNANDEZ SARAY DANIELA	1076665162	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CRA 2 13-25
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	RINCON MANRIQUE EINY XIOMARA	1076038478	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARRERA 7 8-24
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	RUIZ CALVERA EMILY STEFANIA	1076666012	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CALLE 2B 11-15
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	TIQUE LUNA ANGIE KATERINE	1076654890	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CALLE 8 1A-161
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	ZAMBRANO PUELLO DEINNY CIOMARA	1215713376	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CENTRO
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	DELGADO MALAVER DANIEL FELIPE	1076663402	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CENTRO
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	PACHON RUIZ DANNA ISSABELA	1171964880	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CALLE 14 12-23
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	CARDENAS RUIZ DIEGO	1076546789	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CALLE 6 6-40
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	GARZON GARZON OSCAR DAVID	1076663453	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CRA 5 8-37
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	ROCHA ROCHA JUAN CAMILO	1171964729	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 12 2-41
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	MARCELO CASTIBLANCO ANGEL EDUARDO	1156790807	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 10 2-24
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	RATIVA MORA KEVIN JHOSEP	1076664732	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 10 1-10
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	MARCELO TOCANCHON LUIS RICARDO	1074556988	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CRA 3 14-28
VALLE DE UBATE	UBATÉ	JULIA DELFINA ROCHA TORRES	FUTBOL SALA	DELGADO MALAVER KAREN NATALIA	1074557163	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CALLE 8 1A-161

ANEXO 13 OBLIGACIÓN 6
PLANES DIARIOS INICIACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/04/2022	**Lugar: Cancha Sta Maria**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:7:00-9:00 am**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Julia Rocha Torres			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Integrar de manera progresiva la conduccion de balon a mayor velocidad.

Objetivo Especifico: Lograr en el niño velocidad de reacción en la conducción de balón

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	
Cooperación	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	X	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	X	4	
3. Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello	Movilidad Articular	X	6	
4.Juego recreativo el gato y el raton	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1. El mensajero cojo: Se seleccionan los equipos y se trazan las líneas de partida, según la cantidad de equipos delante de cada línea se marca un círculo donde deberá estar situado un miembro de cada grupo seleccionado a una distancia de 12m. El primero de cada equipo salta	Fuerza	Máxima	X	15 minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7. Pato, pato, ganso: en este juego infantil se la queda un niño, que andará alrededor del círculo tocando las cabezas de sus compañeros y diciendo la palabra "pato".		Reacción		15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, aros, balones, cronometro.
2.	Ritmo				
3. Tierra, mar y aire. Los niños se colocan en círculo y el profesor en el centro. cuando se diga "tierra" los alumnos se pondrán de pie; "aire", darán un salto; y	Equilibrio			10 minutos.	
4. Números: Los niños se moverán libremente por el espacio, el profesor indicará un número y los niños tendrán que agruparse en función del mismo. Por ejemplo, si dice "2" se colocarán en parejas, "3" en tríos y	Orientación-Lateralidad		x	15 minutos.	
5.	Diferenciación				
6. Indios y vaqueros Uno en frente del otro, cada niño tendrá a su espalda a uno del equipo contrario. intentar tocar al contrincante. Evitar ser pillado por el rival. l maestro dirá "indios" o "vaqueros". Si dice indios, estos escapan y los vaqueros tienen que intentar pillarles, y	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Recorridos en diferentes distancias, ejecutando las variables dadas con el fin de aprender de forma correcta el desplazamiento	Patrones Básicos de Movimiento		x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/04/2022**	**Lugar: Cancha Ojo de**	**Municipio: Ubaté**	**Hora: 7:00-9:00 am**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Julia Rocha Torres				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Ejecutar ejercicios y juegos encaminados amejorar los habilidades y cualidadesmotoras con balón (ojo -pie)

Objetivo Especifico: Realizar de forma práctica ejercicios y juegos encaminados a mejorar las habilidades ycualidades motoras con balón

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		3	**Lista,silbato, aros, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Juego de espejo, copiar al compañero con diferentes variables, hasta tocar cierta cantidad de conos o platillos		Desplazamiento		15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de coordinación, con la ayuda de diferentes elementos y variables, como escalera, conos y platillos	Acoplamiento	x	20 minutos	**Aros, silbato, conos, escalera, cronometro.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Ejercicios de coordinación mediante distintas variables dadas esperando la señal , laterales, intercalando pies, izquierda-derecha.	Orientación	x	20 minutos.	
5.	Diferenciación			
6. Juego de persecución en parejas, al realizar una señal trataran de alcanzar uno al otro hasta cierto punto.	Reacción	x	15 minutos .	
7.	Adaptación			
8.Caminar, correr y saltar con diversas variables y utilizando diversas fases de cada patrón básico.	Patrones Básicos de Movimiento		20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual desde el tren inferior hacia el tren superior.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	4	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión.	
3.	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Importancia de la sesión y actividades a resaltar en la próxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/04/2022	**Lugar: Cancha Sta M**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:7:00-9:00 am**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Julia Rocha				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar las capacidades coordinativas mediante diferentes actividades

Objetivo Especifico: Mejora la coordinación y la capacidad de reacción rápida.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos pequeños, silbato, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Velocidad por equipos, ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el numero el niño se debe desplazar por detrás de todo su grupo realizar una acción e ir por un objeto ubicado en el centro de los grupos.		Desplazamiento	x	20 minutos	
		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de obstáculos, con diferentes variables, saltos, vallas y desplazamientos.	Acoplamiento	x	20 minutos	Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Se ubicaran en un circulo, al escuchar la orden procederán a ubicar las manos en la posición de su cuerpo señalada, (nariz, codos, rodillas), pero también estarán ubicados unos elementos como pelotas o conos en mitad del circulo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo.	Diferenciación	x	15 minutos	
6. Pases con el balon con borde interno	Reacción	x	15 minutos	
7. Realizar movimientos de lanzar y atrapar, con diferentes objetos, con el objetivo de mejorar la coordinación viso manual adaptada al peso y forma, además de mejorar la ubicación temporo-espacial.	Adaptación	x	20 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento, con la ayuda de partes del cuerpo propuestas por los niños.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	4	Se mencionara la importancia de la coordinación y de conocer las partes de su cuerpo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	retroalimentación y actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/04/2022	**Lugar: Cancha Ojo**	**Municipio: Ubaté**		**Hora: 7:00-9:00 am**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Julia Rocha				**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción mediante actividades coordinativas.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que fortalezcan su capacidad de adaptación tras un cambio de velocidad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	Lista, silbato, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular tren inferior al superior.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo juego de persecución en circulo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos en su posición en diferentes variables y luego carreras en competencia por equipos.		Anaeróbica	x	10 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
4. Carreras con la ayuda de conos, realizando diferentes velocidades.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego recreativo el niño se queda en posición de espaldas hacia su grupo, los demás miembros tratan de acercarse a su posición y coger un elemento que se encuentra detrás suyo, cuando el niño ve hacia atrás los demás compañeros deberán quedarse quietos en posición de estatuas, quien se mueva deberá devolverse. el que coja el elemento pasara a tomar la posición de el.	Acoplamiento	x	15 minutos.	Aros, silbatos ,conos, cronometro
2.	Ritmo			
3.Juego recreativo "estatuas" mediante la realización de diferentes variables como saltos, cambios de posición de velocidad, etc.	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juego recreativo, "que hora es señor lobo", se iniciara con el instructor, los demás niños le deben preguntar que hora es el dirá un numero y ese será el total de pasos que deben recorrer todos, cuando mencione que es hora de comer, el "lobo" intentara tocar un estudiante en la espalda o en el hombro el pasara a ocupar su posición.	Reacción	x	15 minutos.	
7.	Adaptación			
8.Se realizaran saltos a diferentes aros, siguiendo las instrucciones dadas por el instructor.	Patrones Básicos de Movimiento	x	20 minutos.	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento guiado por el instructor	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Feed back sobre los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/04/2022	**Lugar:** Cancha S. Tere	**Municipio:** Ubaté	**Hora:** 7:00-9:00 am	**N° de sesión:** 21	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Julia Rocha			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Mejorar el equilibrio, tras realizar una actividad dinámica.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que fortalezcan su centro de gravedad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	Lista ,silbato, aros, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular haciendo uso de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Actividad de relevos con diferentes variables y cambios de ritmo.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Aros, silbatos ,platillos, aros ,cronometro
2.	Ritmo			
3. Circuito de obstáculos, llevado a su vez diferentes elementos como platillos, cambio de borde con el balon.	Equilibrio	x	25 minutos	
4. Juego congelados, se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron".	Equilibrio	x	10 minutos.	
5. Saltando de diferentes formas realizar diferentes pases en parejas, trios o diferentes grupos.	Diferenciación	x	10 minutos	
6. Juego popular rayuela en características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	Reacción	x	10 minutos	
7. Competencia en grupos cogidos de las manos o con los pies amarrados recorrer cierta distancia de manera coordinada, con diferentes variables.	Adaptación	x	15 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Retroalimentación sobre la importancia del equilibrio en su vida diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/04/2022	**Lugar:** Cancha Sta M	**Municipio:** Ubaté	**Hora:** 7:00-9:00 am	**N° de sesión:** 22	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Julia Rocha			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Realizar los test propuestos y las medias antropométricas

Objetivo Especifico: Ejecutar la toma de las medidas antropométricas y test físicos (Salto horizontal, vertical, shuttle run, carrera de 50 y 20 metros)

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular			
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS			Tiempo 100 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	MEDIDA	Manifestación			Bascula, regla, metro, tiza o señalador, silla, planilla de anotaciones.
1. Medición de el peso corporal con el uso de una bascula digital.	PESO	Medición	x	10 minutos	
2.					
3. Medir la distancia en metros desde el extremo de un brazo hasta el extremo de el otro completamente extendidos.	ENVERGADURA	Medición	x	10 minutos	
4.					
5. Toma de estatura del niño ubicado de pie, en una superficie plana con ayuda de un metro.	ESTATURA	DE PIE	x	10 minutos	
6. Toma de estatura del niño sentado en una silla, en una superficie plana con ayuda de un metro.		SENTADO	x	10 minutos	
8.					
9.					

Página 1

ACTIVIDADES	TEST FÍSICOS		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación y Realización del tes de salto horizontal sin impulso	Salto horizontal	x	10 minutos.	Conos o platillos, tiza o cinta, conos, metro, regla, silbato, planilla de anotación.
2.Explicación y realización de el test físico, salto vertical o Sargent.	Salto vertical	x	15 minutos	
3. Realización del test shuttle run.	Shuttle run	x	20 minutos	
4. Explicación y realización del test 20 metros y 50 metros.	test 20 y 50 metros planos.	x	15 minutos	
5.				
6.				
7.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento céfalo caudal enfocándose en los músculos empleados en los test físicos	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Retroalimentación sobre los test físicos, su importancia y los resultados obtenidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/04/2022	**Lugar:** Cancha Ojo d	**Municipio:** Ubaté	**Hora:** 7:00-9:00 am	**N° de sesión:** 23	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Julia Rocha			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las habilidades físicas coordinativas respecto a su ubicación relativa.

Objetivo Especifico: Desarrollar sus capacidad de percepción respecto a su orientación temporo-espacial.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juegos recreativo "ponchados"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos pequeños, silbato,cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.Juego recreativo llamado la lleva, enfocado en mejorar su ubicación temporo-espacial y a su vez su velocidad de desplazamiento y reacción.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro, recursos didácticos.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Juego recreativo popular autóctono llamado Cucunuba con materiales reciclados y recursos didácticos.	Orientación	x	20 minutos	
5. Lanzamientos y pases con diferentes variables, como desplazamientos u objetos.	Orientación		15 minutos	
6. Circulo, realizar distintas variaciones, utilizando su ubicación relativa, izquierda, derecha, adelante atrás, abajo y arriba.	Orientación	x	20 minutos	
7.	Adaptación			
8.Lanzar una pelota o un elemento guiado cierto punto como un aro o algunos conos.	Patrones Básicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Ubicación en circulo, estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Observación de los aspectos negativos y positivos de los ejercicios realizados y la importancia de la orientación para su nivel deportivo y su vida diaria	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/04/2022	**Lugar: Cancha S. Teresa**	**Municipio: Ubaté**	**Hora: 7:00-9:00 am**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Julia Rocha			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**

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

Objetivo General: Movilizarse conociendo las nociones de antes/ después, simultaneo, alternancia, lento/rápido

Objetivo Especifico: Realizar estrategias de adaptación en el campo

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular con ejercicios dinámicos	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos y carreras de corta duración mediante juego de relevos con distintas variables.		Anaeróbica		15 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Carrera con diferentes desplazamientos enfocados a la velocidad utilizando diferentes actividades como saltos, posiciones, velocidades.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3. que hora es señor lobo", se iniciara con el instructor, los demás niños le deben preguntar que hora es el dirá un numero y ese será el total de pasos que deben recorrer todos, cuando mencione que es hora de comer, el "lobo" intentara tocar un estudiante en la espalda o en el hombro el pasara a ocupar su posición.	Equilibrio		x	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida (cuclillas, sentado, acostado)	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Juego de obstáculos orientado a mejorar patrones básicos enfocados al atletismo, saltos, lanzamientos, desplazamientos y giros.	Patrones Básicos de Movimiento		x	25 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Factores positivos y negativos de la practica.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión como las modalidades del atletismo.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/04/2022**	**Lugar: Cancha Sta Maria**	**Municipio: Ubaté**	**Hora: 7:00-9:00 am**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Julia Rocha				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Iniciación a las habilidades básicas enfocadas al futbol sala							
Objetivo Especifico: Conocer su propia lateralidad y trasladar la misma respecto a un compañero u objeto							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados bajo tierra.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. El niño tomará el balón de fútbol sala con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)		Desplazamiento	x	20 minutos	
7. Lanzar el balón de fútbol sala hacia arriba, al caer tratará de pegarle con un pie el muslo o el talón (reconocimiento miembro inferior)		Reacción	x	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Realizar desplazamientos utilizando la brazada y zancada mediante ejercicios lúdicos.	Acoplamiento			20 minutos	**Silbato, conos, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3. Juego recreativo "congelados "empleando el braseo utilizado en las carreras de velocidad, al no realizarlo quedara automáticamente congelado.	Equilibrio		x	20 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Lanzamientos con diferentes objetos, aplicando diversas variables con el objetivo de fortalecer la velocidad de reacción viso manual.	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 minutos	Socialización sobre los valores aprendidos en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	Investigar sobre los principales deportistas Colombianos exponentes en el atletismo.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/04/2022	**Lugar: Cancha Ojo de Agua**	**Municipio: Ubaté**	**Hora: 7:00-9:00 am**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Julia Rocha			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr un buen desempeño con su parte corporal dominante (zurdo o diestro)

Objetivo Especifico: Se capaz de aplicar el giro corporal en la conducción

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Desplazamientos en diferentes posiciones, caminando con talones, en punta de pies entre otras variables.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. El niño deberá conducir el balón de fútbol sala con el pie hacia los obstáculos fijos, sorteándolos (aplicación de de		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. Conducir el balón de fútbol sala con el pie hacia donde se encuentra el compañero, pasando por atrás del mismo (aplicación de		Reacción	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2. Relevos realizando ciertos movimientos coordinativos, junto con la carrera, como movimientos segmentados con su tren inferior.	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Correr tras llegar a cierta posición levantar varios conos que se encuentran acostados, al levantar todos devolverse, carrera de velocidad con ejercicios dinámicos y coordinativos.	Diferenciación	x	20 minutos	
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables.	Reacción	x	15 minutos	
7.				
8. Juego de obstáculos orientado a mejorar los patrones básicos de movimiento, salto, carrera y marcha mediante diferentes variables.	Patrones Básicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre el atletismo como deporte base.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Indagar sobre las principales pruebas del atletismo.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/04/2022	**Lugar: Cancha S. Teresa**	**Municipio: Ubaté**	**Hora: 7:00-9:00 am**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Julia Rocha			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la conduccion de balon

Objetivo Especifico: Mejorar la coordinación en la conduccion de balon

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre el objetivo de la sesión.	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Entrecruzar las manos por detrás de la espalda, e inclinarse hacia delante manteniendo la espalda lo más	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Trasladar el balón de fútbol sala hacia la valla y se detendrá delante de esta, retrocederá al punto de partida y repite la acción llevando el balón atrás (noción de adelante-atrás)		Desplazamiento	x	15 minutos	
7. Trasladar el balón de fútbol sala hacia la valla, al llegar pasar por arriba o abajo en forma alternada		Desplazamiento	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3. Transporte de platillos invertidos en su cabeza, con diversas variables, número de participantes que deben ir juntos, obstáculos, formas de desplazamiento.	Equilibrio		x	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Competencia en parejas, se ubicaran de manera lateral al oír la orden, tendrán que correr a su máxima velocidad por el objeto que se encuentra ubicado en mitad de la distancia que llevan, ganaran un punto si lo atrapan antes que su compañero.	Reacción			15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Observación de las fases de la carrera, importancia de todos los movimientos y estrategias para mejorar la velocidad con diferentes variables en los desplazamientos.	Patrones Básicos de Movimiento		x	25 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre la importancia de la velocidad y las fases de la carrera.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

ANEXO 14 OBLIGACIÓN 6
PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/04/2022**	**Lugar: Cancha Sta Maria**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:9:30-11:30 am**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Julia Rocha Torres				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la velocidad por medio de actividades coordinativas.

Objetivo Especifico: Mejorar la coordinación por medio de la velocidad de desplazamiento.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Conocer los fundamentos y estrategias tacticas de la velocidad maxima.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

Hora:2:30-4:30

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	4	Listas, silvato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	1	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	5	
4.Juego de persecución en circulo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
3.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Caminar con apoyo de los talones, caminar apoyo punta de pies, talon y punta empuje.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7.		Reacción			
8.		Estética			
9.	Flexibilidad	Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Dos grupos de jugadores saldrán al trote, los de atrás conducirán una pelota cada uno. A una señal, los de delante se detendrán, girarán y continuaran caminando sin tocarlos (estructuración de espacio	Acoplamiento		x	10 minutos	Silbato, conos, vallas, cronometro.
2. Un jugador saldrá hacia una meta fija pasando por un recorrido de obstáculo, otro jugador saldrá hacia	Ritmo		x	10 minutos	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.Cuatro niños formaran un cuadro, a la señal se desplazará uno de ellos transportando el balón de fútbol sala con el pie desde una esquina a la otra se	Diferenciación		x	15 minutos	
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.					
9.	Patrones Básicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducir el balón de fútbol sala hacia las vallas, saltando las mismas y pasando la pelota		x	15 minutos	escalera, vallas, conos, silbato.
2. CGolpear la pelota con suavidad, girar sobre si mismo		x	10 minutos	
pelota desde el suelo, intentar conseguir gol en la meta contraria.		x	10 minutos	
4. Carrera de 50 metros.		x	10 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	Socialización sobre la importancia de la coordinacion en la velocidad	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	4 minutos	Se socializacion y trabajo en casa sobre indagar sobre las modalidades de lansamiento en el atletismo	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/04/2022**	**Lugar: Cancha Ojo**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:9:30-11:30 am**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Julia Rocha Torres				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Preparación fisica enfocada al mejoramiento de la velocidad de desplazamiento

Objetivo Especifico: Conocer y ejecutar habilidades físicas propias de carreras de velocidad

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Mejora de la tecnica en el desarrollo de pruebas de velocidad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren	Movilidad Articular	x	3	
4.Desplazamientos en diferentes posiciones,	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Realizar distintos desplazamientos con diferentes variables, con la ayuda de platillos		Desplazamiento	x	10 minutos	
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2. Relevos realizando ciertos movimientos	Ritmo		x	10 minutos	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5. Correr tras llegar a cierta posición levantar varios conos que se encuentran acostados, al levantar todos devolverse, carrera de velocidad con ejercicios dinámicos y coordinativos.	Diferenciación		x	10 minutos	
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables.	Reacción		x	10 minutos	
7.					
8. El deportista impulsa un balón de fútbol sala por fuera de la escalera coordinativa, mientras se desplaza por dentro ella, de izquierda a	Patrones Básicos de Movimiento		x	10 minutos	

Pagina 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividad Complemetaria, juego partido de futbol sala		x	40 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre el atletismo como	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Indagar sobre las principales pruebas del	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/04/2022	**Lugar: Cancha S. Teresa**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:9:30-11:30 am**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Julia Rocha			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar y coordinar la velocidad de desplazamiento.

Objetivo Especifico: Desarrollar actividades enfocadas en mejorar la velocidad de reacción.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Observar la tecnica y las fases del pase

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre el objetivo de la sesión.	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	5	
4.Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2. Conducir el balón de fútbol sala con el pie hacia		Explosiva	x	10 minutos	
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Trasladar el balón de fútbol sala hacia la valla y se detendrá delante de esta, retrocederá al punto de partida y repite la acción llevando el balón atrás (noción de adelante-atrás)		Desplazamiento	x	15 minutos	
7. Trasladar el balón de fútbol sala hacia la valla, al llegar pasar por arriba o abajo en forma alternada (noción arriba-abajo)		Reacción	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Corren libremente por todo el espacio a la señal. Lo harán por la derecha o por la izquierda, atrás o	Acoplamiento			10 minutos	Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Salidas desde diferentes posiciones con diferentes señales auditivas.	Reacción		x	10 minutos.	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento				

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. A la señal abandonarán su posición inicial corriendo por su propia media pista y a otra señal tratarán de acercarse al sector que ocupaba cualquiera del grupo	x		10 minutos	
2. CConducir la pelota tratando de pasar por los obstáculos fijos ubicados por pares en el 20x40. Asimilación del concepto "entre"arreras de 30 a 80 metros	x		15 minutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	Valores aprendidos en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre la importancia de las salidas y la velocidad de reaccion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	recomendaciones generales para la proxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/04/2022**	**Lugar: Cancha Sta Maria**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:9:30-11:30 am**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Julia Rocha				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejora habilidades coordinativas enfocandose en la velocidad de dezplasamiento

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades propias del futbol sala. Mejora de las fases de la carrera de velocidad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Fortalecimiento de la tecnica en carreras de velocidad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados bajo tierra.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Conducir el balón de fútbol sala hacia las vallas, saltando las mismas y pasando la pelota por debajo (salto)		Desplazamiento	x	20 minutos	
7. Diferenciar puntos de referencia en las nociones de arriba/abajo, cerca/lejos, adentro/afuera, adelante/atrás, alto/bajo...		Reacción	x	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Lanzar el balón de futbol sala hacia arriba, al caer tratará de pegarle con un pie el muslo o el talón (reconocimiento miembro	Acoplamiento		20 minutos	Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo			
3. Juego recreativo "congelados "empleando el braseo utilizado en las carreras de velocidad, al no realizarlo quedara automáticamente congelado.	Equilibrio	x	20 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Dos grupos de jugadores saldrán al trote, los de atrás conducirán una pelota cada uno. A una señal, los de delante se detendrán, girarán y continuaran	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 minutos	Socialización sobre los valores aprendidos en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	Investigar sobre los principales deportistas Colombianos exponentes en el atletismo.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/04/2022**	**Lugar: Cancha Ojo de**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:9:30-11:30 am**	**N° de sesión: 20**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Julia Rocha				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Preparación fisica en carreras de velocidad

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que involucren las fases de trote, carrera y pique

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Mejorar la velocidad de desplazamiento mediante actividades coordinativas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		3	Lista,silbato, aros, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5. Trabajando sólo en medio campo, los jovenes por parejas, uno con balón, el otro detrás lo sigue, cuándo el de atrás le golpea el culo con la mano, el de delante se gira rápidamente para	Velocidad	Máxima	x	15 minutos	
4. Salen dos jovenes a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de coordinación, con la ayuda de diferentes elementos y variables, como escalera, conos y platillos	Acoplamiento	x	20 minutos	Aros, silbato, conos, escalera, cronometro.
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
1. Ejercicios de coordinación mediante distintas variables dadas esperando la señal , laterales, intercalando pies, izquierda-derecha.		x	10 minutos	
2.Realizar desplazamientos , indicando las fases que se realizan en las carreras de velocidad, tanto de braseo como la zancada.	x		15 minutos	
3. Desplazamientos coordinativos enfocandolos hacia las fases de la carrera de velocidad.	x		15 minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual desde el tren inferior hacia el tren superior.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		Socialización de los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Importancia de la sesión y actividades a resaltar en la próxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/04/2022**	**Lugar: Cancha S. Teresa**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:9:30-11:30 am**	**N° de sesión: 21**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Julia Rocha				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Preparación fisica enfocada al mejoramiento de la velocidad de desplazamiento

Objetivo Especifico: Conocer y ejecutar habilidades físicas propias de carreras de velocidad

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Mejora de la tecnica en el desarrollo de pruebas de velocidad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Desplazamientos en diferentes posiciones, caminando con talones, en punta de pies entre otras variables.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. R Salen dos jovenes a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro		Desplazamiento	x	10 minutos	
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2. Relevos realizando ciertos movimientos coordinativos, junto con la carrera, como movimientos segmentados con su tren inferior.	Ritmo		x	15 minutos	
3. Realiza el juego recreativo "ponchados", objetivo de mejorar el patrón básico de lanzamiento, velocidad de reacción y orientación.	Equilibrio			10 minutos	
4.	Orientación				
5. A la señal del entrenador los jugadores que están sentados en el suelo mirando hacia su portería, giran e intentan poseer el balón situado a 5 metros de ellos, el primero que lo consigue es el atacante, el otro hace de	Diferenciación		x	20 minutos	
6.	Reacción				
7.					
8. Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas v	Patrones Básicos de Movimiento		x	15 minutos	
9. Juego de obstáculos orientado a mejorar los patrones básicos de movimiento, salto, carrera y marcha mediante diferentes variables.	Patrones Básicos de Movimiento		x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre el atletismo como deporte base.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Indagar sobre las principales pruebas del atletismo.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/04/2022**	**Lugar: Cancha Sta M**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:9:30-11:30 am**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Julia Rocha				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar las habilidades físicas coordinativas respecto a su ubicación relativa.

Objetivo Especifico: Desarrollar sus capacidad de percepción respecto a su orientación temporo-espacial.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juegos recreativo "ponchados"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos , parlante, tabla de anotacion, silbato,cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3. Un deportista tiene un frisbee. Su compañero	Resistencia	Aeróbica	x	30 minutos	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Conocer los patrones de ubicación mediante ejercicios de desplazamientos y llevarlos a sitios conocidos en su municipio para tener un punto de referencia en su orientación.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			aros, silbato y cronometro, recursos didácticos.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Juego recreativo popular autóctono llamado Cucunuba con materiales reciclados y recursos didácticos como vuelta a la calma despues del test fisico.	Orientación	x	15 minutos	
5. Juego de cambio de ubicación en grupos dependiendo del punto cardinal asignado.	Diferenciación	x	15 minutos	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Lanzamientos y recepcion del balon utlizando la velocidad de reacción y desplazamiento.	x		10 minutos	Balon, conos, platillos y silbato.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Ubicación en circulo, estiramiento en parejas.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Observación de la importancia de la resistencia fisica en su vida deportiva y diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/04/2022**	**Lugar: Cancha Ojo de**	**Municipio: Ubaté**		**Hora:9:30-11:30 am**	**N° de sesión: 23**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Julia Rocha					**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Observar el estadio actual de la tecnica en sus patrones basicos de movimiento .								
Objetivo Especifico: Observación y mejoramiento de la tecnica en el desarrallando diferentes actividades.								
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Iniciación al entrenamiento específico dirigido a la técnica y mejora de la Condición Físic								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	**x**	3	**Lista ,silbato, aros, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.Movilidad articular haciendo uso de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego recreativo la lleva en cadena.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Actividad de relevos con diferentes variables y cambios de ritmo.		Desplazamiento	**x**	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Aros, silbatos ,platillos, aros ,cronometro**
2.	Ritmo			
3. Circuito de obstáculos, llevado a su vez diferentes elementos como platillos, lanzando y atrapando una pelota etc.	Equilibrio	**x**	25 minutos	
4. Juego congelados, se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron".	Equilibrio	**x**	10 minutos.	
5. Saltando de diferentes formas realizar diferentes pases en parejas, trios o diferentes grupos.	Diferenciación	**x**	10 minutos	
6. Juego popular rayuela en características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	Reacción	x	10 minutos	
7. Competencia en grupos cogidos de las manos o con los pies amarrados recorrer cierta distancia de manera coordinada, con diferentes variables.	Adaptación	x	15 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Retroalimentación sobre la importancia del equilibrio en su vida diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/04/2022	**Lugar:** Cancha S. Ter	**Municipio:** Ubaté	**Hora:**9:30-11:30 am	**N° de sesión:** 24		**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Julia Rocha				**N° de deportistas:**			**Edades:** 9-12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Mejorar las capacidades coordinativas mediante diferentes actividades

Objetivo Especifico: Mejora la coordinación y la capacidad de reacción rápida.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Conocer la importancia del gasto energetico en el deporte.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Desplazamientos con diferentes variables	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos pequeños, silbato, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Velocidad por equipos, ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el numero el niño se debe desplazar por detrás de todo su grupo realizar una acción e ir por un objeto ubicado en el centro de los grupos.		Desplazamiento	x	20 minutos	
		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de obstáculos, con diferentes variables, saltos, vallas y desplazamientos.	Acoplamiento	x	20 minutos	Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Se ubicaran en un circulo, al escuchar la orden procederán a ubicar las manos en la posición de su cuerpo señalada, (nariz, codos, rodillas), pero también estarán ubicados unos elementos como pelotas o conos en mitad del circulo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo.	Diferenciación	x	15 minutos	
6. Pases con la ayuda de un balón, con diferentes variables.	Reacción	x	15 minutos	
7. Realizar movimientos de lanzar y atrapar, con diferentes objetos, con el objetivo de mejorar la coordinación viso manual adaptada al peso y forma, además de mejorar la ubicación temporo-espacial.	Adaptación	x	20 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento, con la ayuda de partes del cuerpo propuestas por los niños.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	4	Se mencionara la importancia de la coordinación y de conocer las partes de su cuerpo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	retroalimentación y actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/04/2022**	**Lugar: Cancha Sta Ma**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:9:30-11:30 am**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Julia Rocha				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios enfocados en mejorar la coordinación

Objetivo Especifico: Desarrollar actividades con el fin de mejorar la velocidad de desplazamiento en circuitos coordinativos

Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la velocidad de reacción mediante patrones coordinativos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Lista ,silbato ,platillos, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular utilizando ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de persecución en circulos, realizando diferentes variables.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. En escalera coordinativa. El deportista inicia a un lado, 1) entra a la escalera en skipping, 2) da un paso afuera, 3) pasa al	Acoplamiento	x	15 minutos	Ibatos, conos, cronometro, escalera de coord
2. Se realizara el juego ritmo con diferentes nombres de objetos o animales, el que se equivoque debe correr alrededor de sus compañeros.	Ritmo	x	15 minutos.	
3. Circuitos con desplazamientos en línea recta, saltos con un pie en diferentes velocidades.	Equilibrio	x	15 minutos	
4. Se ubicaran en un circulo y se darán diferentes indicaciones, mediante saltos el niño tiene que ir hacia diferentes direcciones izquierda, derecha, arriba, abajo.	Orientación	x	20 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Juego de desplazamientos con cambios de velocidad y de ubicación, con la ayuda de aros o conos.	Adaptación	x	10 minutos	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento con la ayuda de un compañero	x	5	Estiramiento en parejas	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Conclusiones sobre los ejercicios realizados, factores negativos y positivos.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	Lugar: Cancha Ojo d	Municipio: Ubaté	Hora:9:30-11:30 am	N° de sesión: 26	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Julia Rocha			N° de deportistas:		Edades: 9-12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Realizar los test propuestos y las medias antropométricas

Objetivo Especifico: Ejecutar la toma de las medidas antropométricas y test físicos (Salto horizontal, vertical, shuttle run, carrera de 20,50,300 metros, test de legger)

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realización de test fisicos planteados de acuerdo con su edad biologica.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular			
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS			Tiempo 100 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	MEDIDA	Manifestación			Bascula, regla, metro, tiza o señalador, silla, planilla de anotaciones.
1. Medición de el peso corporal con el uso de una bascula digital.	PESO	Medición	x	10 minutos	
2.					
3. Medir la distancia en metros desde el extremo de un brazo hasta el extremo de el otro completamente extendidos.	ENVERGADURA	Medición	x	10 minutos	
4.					
5. Toma de estatura del joven ubicado de pie, en una superficie plana con ayuda de un metro.	ESTATURA	DE PIE	x	10 minutos	
6. Toma de estatura del joven sentado en una silla, en una superficie plana con ayuda de un metro.		SENTADO	x	10 minutos	
8.					
9.					

Página 1

ACTIVIDADES	TEST FÍSICOS		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación y Realización del tes de salto horizontal sin impulso	Salto horizontal	x	10 minutos.	Conos o platillos, tiza o cinta, conos, metro, regla, silbato, planilla de anotación.
2.Explicación y realización de el test físico, salto vertical o Sargent.	Salto vertical	x	15 minutos	
3. Realización del test shuttle run.	Shuttle run	x	10 minutos	
4. Explicación y realización del test 20 metros y 50 metros.	test 20 y 50 metros planos.	x	15 minutos	
5. Test de 300 metros planos	test 300 metros planos	x	10 minutos	
6.				
7.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento céfalo caudal enfocándose en los músculos empleados en los test físicos	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Retroalimentación sobre los test físicos, su importancia y los resultados obtenidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/04/2022**	**Lugar: Cancha S. Teresa**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:9:30-11:30 am**	**N° de sesión: 27**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Julia Rocha				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la velocidad de dezplasamiento en patrones de coordinación							
Objetivo Especifico: Mejorar la coordinación y la condicion fisica en pruebas de velocidad.							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Entrenamiento de la condicion fisica enfocado a la velocidad.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	10	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular con ejercicios dinámicos	Movilidad Articular	**x**	3	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	**x**	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos y carreras de corta duración mediante juego de relevos con distintas variables.		Anaeróbica		15 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Carrera con diferentes desplazamientos enfocados a la velocidad utilizando diferentes actividades como saltos, posiciones, velocidades.		Desplazamiento	**x**	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3. que hora es señor lobo", se iniciara con el instructor, los demás niños le deben preguntar que hora es el dirá un numero y ese será el total de pasos que deben recorrer todos, cuando mencione que es hora de comer, el "lobo" intentara tocar un estudiante en la espalda o en el hombro el pasara a ocupar su posición.	Equilibrio		**x**	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida (cuclillas, sentado, acostado)	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Se jugará uno contra uno golpeando a la pelota desde el suelo, intentar conseguir gol en la meta contraria.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	25 minutos	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Factores positivos y negativos de la practica.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión como las modalidades del atletismo.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

ANEXO 15 OBLIGACIÓN 6

PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/04/2022**	**Lugar: Cancha Sta Ma**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JULIA ROCHA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fundamentación de el patrón básico de la carrera y actividades coordinativas.

Objetivo Especifico: Realizar la conducción con el empeine interior del pie, describiendo varias figuras geométricas.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	Lista ,silbato, aros, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular haciendo uso de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Carreras en competencia con diferentes velocidades y variables.		Desplazamiento	x	15 minutos.	
7. Actividad de relevos con diferentes variables y cambios de posición y de desplazamiento.		Reacción	x	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Aros, silbatos ,platillos, aros ,cronometro, escalera.
2.	Ritmo			
3. Circuito de obstáculos, en competencia llevando diferentes elementos a ciertos puntos.	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Equilibrio			
5. Circuito de relevos enfocando a mejorar la velocidad de reacción mediante diferentes velocidades.	Diferenciación	x	10 minutos	
6. Juego de imitación, espejo con la ayuda de 3 conos ubicados de manera paralela, imitara a otro compañero tocando los conos, el objetivo es tratar de realizarlo de manera rápida.	Reacción	x	15 minutos	
7. Con la ayuda de una escalera realizar diferentes ejercicios de coordinación.	Adaptación	x	20 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento en parejas	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	4	Retroalimentación sobre la importancia de la coordinación.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

Pagina 1

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/04/2022	**Lugar: Cancha Ojo de Agua**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JULIA ROCHA			**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Realizar la conducción con el empeine interior del pie, a una distancia escogida por el profesor.

Objetivo Especifico: Ejercicios enfocados en mejorar las fases del salto mediante actividades coordinativas.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular con ejercicios dinámicos	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Carrera con diferentes desplazamientos enfocados a la velocidad utilizando diferentes actividades como saltos, posiciones, velocidades.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7. Saltos y carreras de corta duración mediante juego de relevos con distintas variables.		Reacción	x	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3. Juego "estatuas" un compañero se ubicara de espaldas hacia los demás miembros, mientras ellos trataran de aproximarse a el, pero si el se voltea y los mira deberán quedarse quietos si se mueven volverán a su posición inicial.	Equilibrio		x	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida.	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Juego de obstáculos orientado a mejorar patrones básicos enfocados al atletismo, saltos, lanzamientos, desplazamientos y giros.	Patrones Básicos de Movimiento		x	25 minutos	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Factores positivos y negativos de la practica.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión y la importancia de la puntualidad.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/04/2022	**Lugar: Cancha S. Tere**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JULIA ROCHA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar ejercicios enfocados en la fundamentación de carreras de velocidad

Objetivo Especifico: Familiarizar a los niños con el elemento técnico conducción del balón con el empeine interior del pie

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Lista ,silbato ,platillos, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular utilizando ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego de persecución en grupos.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de obstáculos orientado a mejorar la marcha.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partiendo del procedimiento organizativo en equipos y la forma organizativa en hilera, a la señal del profesor los primeros atletas con balón	Acoplamiento	x	20 minutos	Aros, silbatos, conos, cronometro
2.	Ritmo	x		
3. Circuitos con desplazamientos en línea recta, saltos con un pie en diferentes velocidades.	Equilibrio	x	15 minutos	
4. Se ubicaran en un circulo parados en mitad de un aro y se realizaran diferentes indicaciones.	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Este ejercicio, se realiza después de haber vencido una trayectoria con el empleo de una carrera, asociada a situaciones de juegos donde el atleta realice previamente un desplazamiento sin	Reacción	x	20 minutos	
7.	Adaptación			
8. Con la ayuda de aros observar las fases de la carrera, en el tren inferior y superior, brindar recomendaciones generales para aumentar la velocidad.	Patrón básico de movimiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento con la ayuda de un compañero	x	5	Estiramiento en parejas	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Retroalimentación sobre la importancia de la velocidad de desplazamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/04/2022**	**Lugar: Cancha Sta M**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JULIA ROCHA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Realizar ejercicios enfocados en mejorar velocidad

Objetivo Especifico: Mejora la coordinación y la capacidad de reacción rápida.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego popular "salto de la rana"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Conos pequeños, silbato, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Realizar un rondo con el portero.El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón.Lógicamente puede y debe usar las		Desplazamiento	x	20 minutos	
		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los jugadores se colocan formando un círculo.Un niño se desplaza a trote por el exterior.A la voz del entrenador el jugador que	Acoplamiento	x	20 minutos	**platillos, aros, silbato y cronometro.**
2. Realizar saltos en forma de competencia de diferentes maneras, con o sin impulso y colocar un platillo en la mayor distancia que alcanzo.	Ritmo	x	15 minutos	
3. Realizar saltos con un pie o con dos, hacia varios aros ubicados en forma vertical, la actividad consiste en que no debe saltar manteniendo el equilibrio hasta escuchar la orden.	Equilibrio	x	20 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. onsiste en llegar lo antes posible a uno de los 4 pivotes.Los pivotes estarán numerados.A la señal del entrenador los niños se dirigirán al	Reacción		15 minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x		

Pagina 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento, especificado por ellos con correcciones del instructor.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	4	Se mencionara la importancia del patrón básico de saltar en su vida deportiva y diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	retroalimentación y actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/04/2022**	**Lugar: Cancha Ojo**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 20**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Miguel Angel Ruiz Navarrete				**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar ejercicios enfocados en mejorar los pases							
Objetivo Especifico: Realizar actividades que fortalezcan su capacidad de adaptación tras un cambio de velocidad.							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	Lista, silbato, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular con ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo Triki en relevos	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de relevos en equipos lanzando y atrapando una pelota con diferentes variables.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7. Juego recreativo ponchados involucrando diferentes variables, como numero de personas que lanzan balones, tiempo en sitios seguros en los que no pueden ser ponchados.		Reacción		15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los jugadores trotan alrededor de unos balones.Siempre habrá un balón menos que jugadores.A la señal del entrenador todos intentarán coger un balón.El jugador que no tenga balón quedará eliminado.	Acoplamiento	x	10 minutos	Aros, silbatos ,conos,balones
2. Cada jugador tendrá un número asignado.Cuando el entrenador diga un número el jugador de cada equipo que tenga	Ritmo	x	10 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Juego del pañuelito pero con balón.Cuando el entrenador diga un número saldrá un jugador de cada equipo.Consiste en coger el balón y conducirlo sin que el otro jugador le	Diferenciación	x	15 minutos.	
6. Un balón por jugador excepto dos jugadores.Estos intentarán robar los balones de sus compañeros.	Reacción	x	15 minutos.	
7.	Adaptación			
8.El niño de la mitad intenta conducir hasta el cono más lejano.Los otros 2 jugadores saldrán al mismo tiempo e intentarán alcanzarlo antes	Patrones Básicos de Movimiento	x	10 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento guiado por el instructor	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feed back sobre los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/04/2022	**Lugar: Cancha S. Teresa**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JULIA ROCHA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar actividades que fortalezcan la coordinación.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que fortalezcan su velocidad de reacción

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	6	
4.Juego recreativo Triki en relevos	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5. Competencia de velocidad en grupos en diferentes distancias 20,50 y 100 metros delimitadas con conos.	Velocidad	Máxima	x	15 minutos	
6. Relevos en equipo en distancias cortas con la implementación de obstáculos.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.		Reacción	x	15 minutos	
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, aros, pelotas, cronometro.**
2. Circuito de coordinación mediante una escalera y platillos realizando diferentes variables.	Ritmo		x	15 minutos.	
3.	Equilibrio				
4. Juego de carrera de velocidad, tocando conos ubicados de forma vertical, con un numero determinado, y en la secuencia dada por el instructor.	Orientación		x	15 minutos.	
5.	Diferenciación				
6. Cinco platillos en forma de cruz, se ubicaran de a parejas, uno de ellos saldrá y dará un pequeño giro a un platillo y se dirigirá a otro, tan pronto llegue al segundo platillo saldrá su compañero, la idea del juego es atrapar a su compañero y alcanzarlo es un ejercicio de alta intensidad.	Reacción		x	20 minutos	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios de la coordinación.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/04/2022**	**Lugar: Cancha Sta M**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JULIA ROCHA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Realizar los test propuestos y las medias antropométricas

Objetivo Especifico: Ejecutar la toma de las medidas antropométricas y test físicos (Salto horizontal, vertical, shuttle run, carrera de 50 y 20 metros)

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular			
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS			Tiempo 100 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	MEDIDA	Manifestación			Bascula, regla, metro, tiza o señalador, silla, planilla de anotaciones.
1. Medición de el peso corporal con el uso de una bascula digital.	PESO	Medición	x	10 minutos	
2.					
3. Medir la distancia en metros desde el extremo de un brazo hasta el extremo de el otro completamente extendidos.	ENVERGADURA	Medición	x	10 minutos	
4.					
5. Toma de estatura del niño ubicado de pie, en una superficie plana con ayuda de un metro.	ESTATURA	DE PIE	x	10 minutos	
6. Toma de estatura del niño sentado en una silla, en una superficie plana con ayuda de un metro.		SENTADO	x	10 minutos	
8.					
9.					

Página 1

ACTIVIDADES	TEST FÍSICOS		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación y Realización del tes de salto horizontal sin impulso	Salto horizontal	x	10 minutos.	Conos o platillos, tiza o cinta, conos, metro, regla, silbato, planilla de anotación.
2.Explicación y realización de el test físico, salto vertical o Sargent.	Salto vertical	x	10 minutos	
3. Realización del test shuttle run.	Shuttle run	x	20 minutos	
4. Explicación y realización del test 20 metros y 50 metros.	test 20 y 50 metros planos.	x	10 minutos	
6.				
7.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento céfalo caudal enfocándose en los músculos empleados en los test físicos	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Retroalimentación sobre los test físicos, su importancia y los resultados obtenidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/04/2022**	**Lugar: Cancha Ojo d**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JULIA ROCHA				**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción y su percepción de orientación.

Objetivo Especifico: Conocer otras medidas de orientación, puntos cardinales.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juegos recreativo "ponchados"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos pequeños, silbato, cronometro, brújula (Celular)
1.	Fuerza	Máxima			
2.Se ubicaran en un circulo y realizaran saltos a su máxima capacidad enfocados en mejorar su fuerza máxima con diferentes variables, indicando la posición de orientación (izquierda, derecha, arriba, atrás, adelante).		Explosiva		15 minutos	
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Se dividirán en 4 grupos, ubicados en forma de cruz y filas paralelas mirando al centro se les asignara un punto cardinal y un numero dependiendo su ubicación, al indicar el numero o posición deberán salir de manera rapida por detrás de todos los grupos o cambiar de ubicación.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro, recursos didácticos.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Juego de orientación captura la bandera.	Orientación	x	20 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en hilera, y habrá uno en el centro, solo se podrá desplazar de manera lateral, e intentar atrapar a sus demás compañeros, si los atrapa ellos deben ayudar a coger a los demás	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
5.Explicación y realización del test 300 metros	300 metros planos	x	20 minutos	
	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Ubicación en circulo, estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Retroalimentación de los puntos cardinales, su uso y su orientación en el municipio respecto a ellos.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/04/2022**	**Lugar: Cancha S. Tere**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 24**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:JULIA ROCHA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fundamentación entorno a la velocidad de desplazamiento.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que mejoren su velocidad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		3	Lista, silbato, aros, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de velocidad mediante la utilización de diferentes variables sensoriales a la hora de realizar la salida.		Desplazamiento		15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de coordinación, con la ayuda de diferentes elementos y variables, como escalera, conos y platillos	Acoplamiento	x	20 minutos	Aros, silbato, conos, escalera, cronometro.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.				
5. Ejercicios de coordinación mediante distintas	Orientación	x	20 minutos.	
6. Juego de persecución en parejas, al realizar una señal trataran de alcanzar uno al otro hasta cierto punto.	Reacción	x	15 minutos .	
7.	Adaptación			
8.Caminar, correr y saltar con diversas variables y utilizando diversas fases de cada patrón básico.	Patrones Básicos de Movimiento		20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual desde el tren inferior hacia el tren superior.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Retroalimentación de los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Importancia de la sesión y actividades a resaltar en la próxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/04/2022	**Lugar: Cancha Sta Maria**	**Municipio: Ubaté**		**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JULIA ROCHA				**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción y coordinación en función del pase

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades propias del atletismo.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados bajo tierra.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Se realizan 2 rondos con dos niños dentro y el resto fuera a dos toques.Los niños de fuera llevan en la mano		Anaeróbica	x	10 minutos	
5. Pase frontal entre 2 niños.Una vez realizado el pase control orientado y conducción rápida en dirección al	Velocidad	Máxima	x	15 minutos	
6. La mitad de los niños de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros.A mitad de camino se colocan 2 conos.Se trata de		Desplazamiento	x	15 minutos	
7. 2 equipos formados por 5 jugadores cada uno juega un partido de posesión con las manos.El objetivo será conseguir 10 pases seguidos sin ser interceptados.El		Reacción		10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Carrera utilizando diferentes grados de velocidad separados mediante platillos o conos, cada 10 metros ira aumentando de forma progresiva su velocidad.	Diferenciación	x	15 minutos	
6.Juego recreativo "blanco y negro", consiste en dividir el grupo en dos equipos, formando una línea horizontal enfrentada entre los dos equipos, al mencionar el color los niños tratan de llegar a la línea final que les corresponde sin ser tocados de lo contrario cambiaran de equipo.	Reacción	x	15 minutos	
7. Circuito de coordinación con diferentes variables y elementos.	Adaptación	x	10 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores		4 minutos	Socialización sobre los valores aprendidos en la practica.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	Investigar sobre los principales deportistas Colombianos exponentes en el atletismo.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/04/2022**	**Lugar: Cancha Ojo de Agua**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 26**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JULIA ROCHA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar la velocidad de desplazamiento							
Objetivo Especifico: Conocer y ejecutar las principales carreras de velocidad							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Desplazamientos realizando diferentes gestos, como elevar y bajar los brazos, punta y talón.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Carreras de relevos aumentando o disminuyendo la velocidad.		Anaeróbica	x	15 minutos.	
5. Carreras en competencia con diversas variables, distancia máxima 50 metros, desplazamientos laterales, saltos zancadas largas y cortas; entre otras.	Velocidad	Máxima	x	20 minutos.	
6. Realizar distintos desplazamientos con diferentes variables, con la ayuda de platillos (skipping alto, medio, militar, talones atrás)		Desplazamiento	x	10 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2. Relevos realizando ciertos movimientos coordinativos, junto con la carrera, como movimientos segmentados con su tren inferior.	Ritmo		x	15 minutos	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables.	Reacción		x	10 minutos	
7.	Adaptación				
8. Juego de obstáculos enfocado en mejorar su velocidad de desplazamiento.	Patrones Básicos de Movimiento		x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos en parejas enfocándose en el tren inferior.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre las carreras de velocidad en el atletismo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minutos	Indagar sobre las principales pruebas del atletismo.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/04/2022	**Lugar: Cancha S. Teresa**	**Municipio: Ubaté**	**Hora:1:00-2:00 pm**	**N° de sesión: 27**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JULIA ROCHA			**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar la velocidad de desplazamiento mediante saltos y actividades coordinativas.

Objetivo Especifico: Conocer las principales pruebas que involucran saltos en el atletismo.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre el objetivo de la sesión.	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	5	
4.calentamiento con soga	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			platillos, conos, balones, cronometro.
1. Batería corta de ejercicios enfocada en mejorar la fuerza de su tren inferior	Fuerza	Resistencia	x	10 minutos.	
2. Todos los niños serán numerados.El jugador llamado por el entrenador pasará por debajo de las piernas del		Explosiva	x	10 minutos	
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Carrera de relevos alrededor de todo el campo.Sale un niños de cada equipo y entrega el testigo al siguiente de su grupo.Gana el grupo cuyo corredor final llegue el primero a la meta.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción	x		
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3. Los niños, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador.	Equilibrio		x	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Los niños, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacia la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el	Patrones Básicos de Movimiento		x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores		2 minutos	Retroalimentación sobre los valores adquiridos en la sesión	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre la importancia de los saltos en el atletismo y sus fases.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: JULIA ROCHA

Página 1

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8

PLAN MENSUAL MES DE ABRIL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				ABRIL			MUNICIPIO: VILLA DE SAN DIEGO UBATÉ					
LUGAR:				las- Cancha Ojo de Agua - Sed			HORARIO DE PRACTICA:			7:00 am -2:00 pm		
NIVEL				INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÒN		X	PERFECCIONAMIENTO		X
CLASES				ABRIL			ABRIL			ABRIL		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X				X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	X	X			
			COMPAÑERISMO		X					X	X	X
			JUSTICIA	X				X				
			COOPERACION		X	X					X	
			LEALTAD			X	X	X		X		X
			TRABAJO EN EQUIPO	X								
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	X					X
			OBEDIENCIA	X				X	X		X	
			AUTODISCIPLINA				X			X		
			PARTICIPACIÓN	X	X	X		X	X	X		
			PERSEVERANCIA									
			AUTODOMINIO		X	X		X				
			RECOMPENSA									X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		X			X	
			RITMO									
			EQUILIBRIO	X			X		X		X	
			ORIENTACION		X	X	X					X
			DIFERENCIACION	X				X	X	X		X
			REACCIÓN		X	X	X				X	
			ADAPTACIÓN									
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	X				X	
			VELOCIDAD		X			X		X		X
			FLEXIBILIDAD	X					X		X	
			RESISTENCIA	X	X	X	X	X		X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION	X			X	X	X		X	
			PASE Y RECEPCIÓN		X	X		X		X		
			RECEPCION Y PATEO	X	X		X			X	X	X
			FINTAS Y REGATES			X			X			
		ELEMENTOS TACTICOS	DOMINIO DE BALÓN	X				X		X		
			CAMBIOS DE DIRECCION		X				X			X
			(EL PECHO, LOS HOMBROS		X	X	X			X	X	
			COORDINACION	X		X		X		X		X
			DEFENSIVOS									
			OFENSIVOS									
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES									
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS									
			FESTIVALES RECREATIVOS									
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

JULIA ROCHA TORRES

ANEXO 17 OBLIGACIÓN 10

CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO MES DE MARZO

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Villa de San Diego de Ubaté
NIT. 899999281-2

Una Nueva Ubaté

DE UBATÉ

Tipo Documento	IDENTIFICACION	VERSIÓN	2015
Nombre Formato	CERTIFICACION	TRD PAGINA	115.11.P1 Página 1 de 1

EL SECRETARIO DE RECREACION Y DEPORTES DE UBATE

HACE CONSTAR:

Que **JULIA DELFINA ROCHA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 39.740.364 de Ubaté presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTSAL,** durante el período comprendido entre **el 01 de MARZO al 31 de MARZO de 2022**, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato

La presente se expide a los 31 días del mes de Marzo de 2022.

Dr. MIGUEL GONZALEZ TORRES
Secretario de Recreación y Deportes

SERVIDOR PUBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombre	ISABEL GUZMAN	MIGUEL GONZALEZ TORRES	MIGUEL GONZALEZ TORRES
Cargo	AUX.ADMINISTRATIVO	SECRETARIO DE RECREACION Y DEPORTES	SECRETARIO DE RECREACION Y DEPORTES
Fecha	MARZO 31 DE 2022	MARZO 31 DE 2022	MARZO 31 DE 2022

ANEXO 18 OBLIGACIÓN 12

ASISTENCIA A REUNIÓN DEL 26 DE MARZO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Organización informe 2022 Haito	26-03-2022	01

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Guachetá Cundinamarca	8:00 am.	

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Organizar informe de gestión contractual, evidencias cuenta de cobro, parafiscales de los formadores de la provincia del valle de ubaté.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Explicación sobre las obligaciones del informe de gestión
3. Explicación del formato de evidencias
4. Acuerdos y compromisos

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Se realiza el saludo a todos los asistentes formadores de la provincia, se hace una reflexión de la importancia de organizar el tiempo para adelantar el informe desde el inicio del mes.

Se escucha inquietudes de algunos formadores las cuales como gestora daré a conocer a la gerente

Luego con ayuda de un videobeam se organizó el informe de gestión contractual y evidencias, obligación por obligación, cada formador organizó su informe según las indicaciones de cada una, teniendo en cuenta lo que establece cada obligación.

Por último se agradece a los formadores por la disposición que presentaron en el desarrollo de la organización del informe.

Se llegan acuerdos y compromisos con todos para radicar en la plataforma Drive y secop II

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
-Entregar y cargar al drive el informe gestión y evidencias el 26-03-22	26-03-22	formadores.

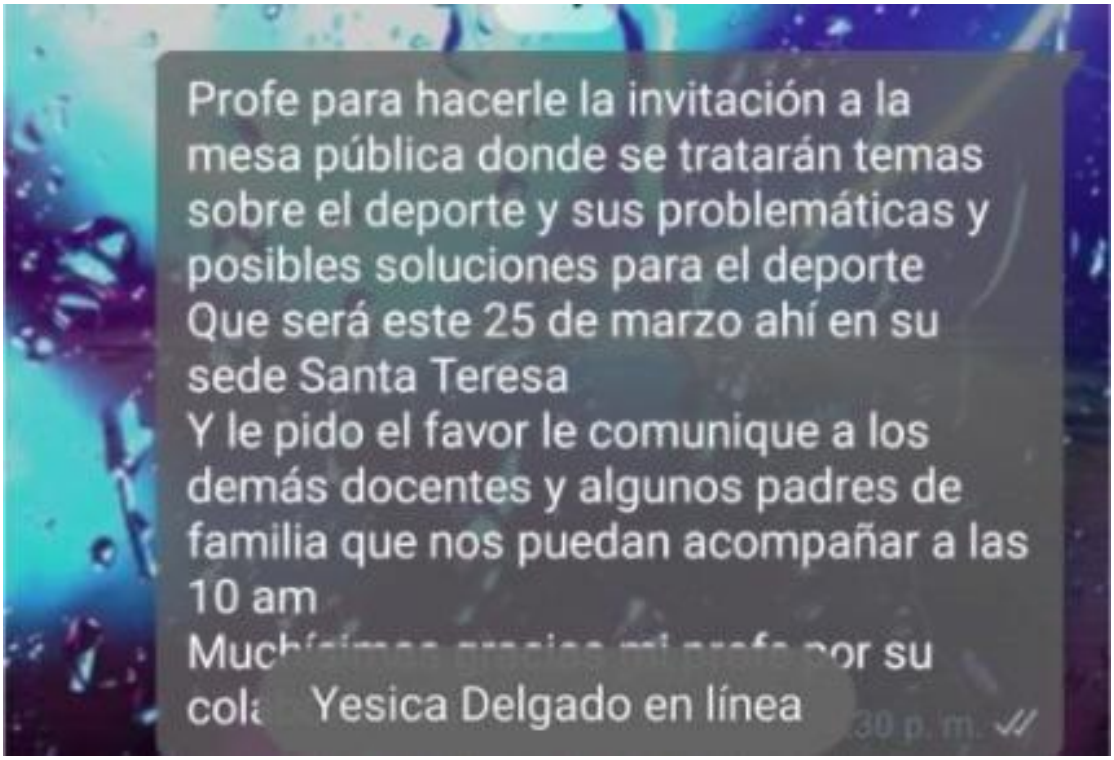
ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Jhon Sebastian Monroy Alarcón	
Yulitza Gelvez Rocha	Yulitza Gelvez Rocha
Juan José Martínez Contreras	
Michael Duvan Rodriguez C.	
Jhon Jairo Avila Arias	
Camilo Villamil Solano	
Diego Julian Parra Nieto	
Edgard Alberto Leon R.	
Joan Rodriguez	Joan R.
Angelica Barragán	
Juan Diego Poveda Ramirez	
Crisanto Suarez P.	
Jady Marcela Arévalo Sierra.	

Nombre	Firma
Luis Felipe Sánchez Vargas	Felipe Sánchez V.
Jaimer Andrey Camargo Nieto	
Carlos Andrés Morales Saldaña	
Wilmer Yesid Heredia Fandiño	
felipe Rozano Rincón	
Lothar Alejandro Mateus C	
Edwin Ballesteros Diaz	Edwin Ballesteros
Magaly Cortes Nieto	
Aura Liliana Castillo Coca	
Diana Natalia Carrillo Gomez	Natalia Carrillo
Paula Andrea Rodriguez	Paula Ruiz
Johann Santiago Rojas Mendez	
Francisco Javier Rodriguez	
Wilmer Ferney Franco Cortes	
Julia Rocha Torres	
CARLOS AUGUSTO NAVARRETE M	
Andrea Marcelo	Rubiano
Ginza Paola Rozo	Ginza R
Danny Mayerly Reyes	
Fredy Leonardo Chaves	
Jorge Jair Castellanos	
FREDY ROLANDO PACHON M.	
Alexis Rodrigo Garzón	

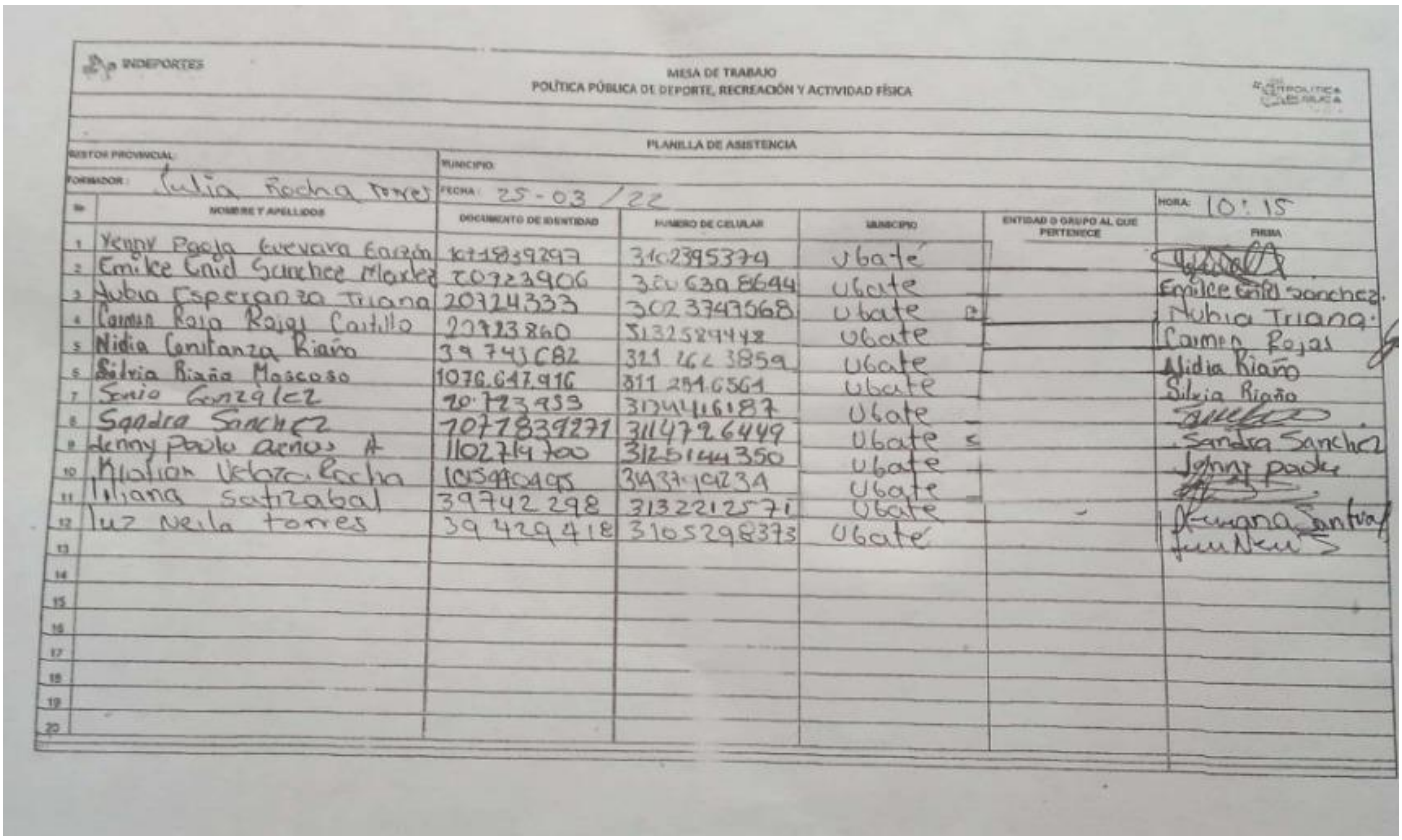
ANEXO 19 OBLIGACIÓN 12

WORD CON PANTALLAZOS DE LA CONVOCATORIA



ANEXO 20 OBLIGACIÓN 12

ASISTENCIA MESA POLÍTICA PUBLICA



INDEPORTES

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

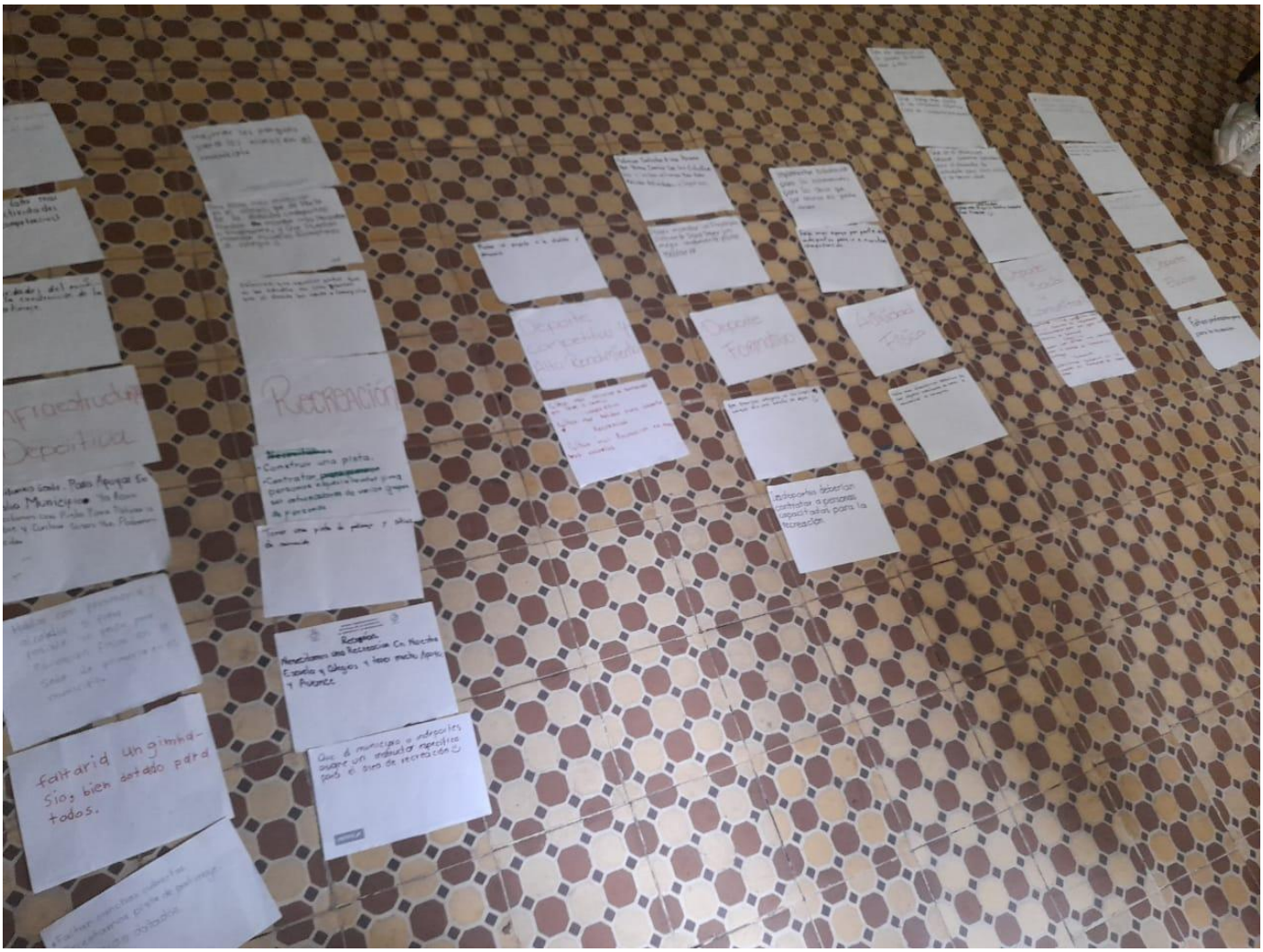
PLANILLA DE ASISTENCIA

ENTE TERRITORIAL: | MUNICIPIO:
FORMADOR: Julia Rocha Torres | FECHA: 25-03-22 | HORA: 10:15

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Yenny Paola Guevara Garzón	1071839297	3162395374	Ubaté		
2	Emilce Enid Sanchez Marlez	20723906	3206308644	Ubate		Emilce Enid Sanchez.
3	Nubia Esperanza Triana	20724333	3023749568	Ubate		Nubia Triana.
4	Carmen Rosa Rojas Castillo	23723860	3132589442	Ubate		Carmen Rojas
5	Nidia Constanza Riaño	39743682	321 462 3859	Ubate		Nidia Riaño
6	Silvia Riaño Moscoso	1076.647.916	311 251.6561	Ubate		Silvia Riaño
7	Sonia Gonzalez	20723933	3134416187	Ubate		
8	Sandra Sanchez	7077839771	3114726449	Ubate		Sandra Sanchez
9	Jenny paola arnos A	1102714700	3125144350	Ubate		Jenny paola
10	Kristian Vetor. Rocha	1053904095	3193194234	Ubate		
11	Liliana Satizabal	39742298	3132212571	Ubate		Liliana Satizabal
12	Luz Nelly torres	39429418	3105298373	Ubate		
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

ANEXO 21 OBLIGACIÓN 12

FOTO PANORÁMICA Y FOTO POR BLOQUES (4 FOTOS) DE LOS PROBLEMAS Y NECESIDADES



NEXO 22 OBLIGACIÓN 12

FOTO DE LOS ASISTENTES EN GRUPO









ANEXO 23 OBLIGACIÓN 12

EXCEL CONSOLIDADO (ARRIBA PROBLEMAS, ABAJO SOLUCIONES)

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
Ubaté	Deporte Formativo	Falta de inclución a las veredas	Problema
Ubaté	Deporte Formativo	Escuelas sectorizadas	Problema
Ubaté	Deporte Formativo	Faltan más disciplinas deportivas en la zona rural	Problema
Ubaté	Deporte Formativo	Capacitación continua para Instructores	Solución
Ubaté	Deporte Formativo	Desplazamiento de los instructores a diversos sectores rurales	Solución
Ubaté	Deporte Escolar	Espacios limitados para realizar actividad física	Problema
Ubaté	Deporte Escolar	Falta de consecusion de procesos en los colegios	Problema
Ubaté	Deporte Escolar	Establecer cronogramas de actividades que no interfieran con el proceso formativo y permita al insturctor realizar un proceso continuo	Solución
Ubaté	Deporte social comunitario	No hay formadores deportivos en pro de la comunidad en general, solo en infancia y adolescencia	Problema
Ubaté	Deporte social comunitario	No existe vinculacion de indeportes con las juntas de accion comunal en pro del deporte comunitario	Problema
Ubaté	Deporte social comunitario	Implementar campañas de integración con la comunidad	Solución
Ubaté	Deporte social comunitario	Generar estrategias de integración comunitaria así solo sea una vez por mes	Solución
Ubaté	Recreacíon	No hay inclusión de los juegos tradicionales	Problema
Ubaté	Recreacíon	Solo realizan eventos en la zona urbana	Problema
Ubaté	Recreacíon	Realizar convocatorias masivas para el aprovechamiento del tiempo libre	Solución
Ubaté	Recreacíon	Desplazamiento de los instructores a diversos sectores rurales	Solución
Ubaté	Deporte de alto rendimiento	No exsiste en la provincia instalaciones adecuadad para el entrenamiento	Problema
Ubaté	Deporte de alto rendimiento	Solo algunas disciplinas promueven deportistas de alto rendimiento	Problema
Ubaté	Deporte de alto rendimiento	Adecuar las instalaciones para mejorar las disciplinas deportivas	Solución
Ubaté	Deporte de alto rendimiento	Capacitar a los instructores para fomentar el deporte de alto rendimiento	Solución
Ubaté	Actividad física	falta de profesores para fomentar habitos de vida saludable en el municipio	Problema
Ubaté	Actividad física	No se generan campañas de actividad fisica por barrios y veredas	Problema
Ubaté	Actividad física	Crear un plan dinámico para la población en general	Solución
Ubaté	Actividad física	Fomentar actividades con la co unidad en general	Solución
Ubaté	Infraestructura deportiva y recreativa	Espacios limitados para la población que exsite en el municipio	Problema
	Infraestructura deportiva y recreativa	Sólo los integrantes de escuelas de formacion utilizan los espacios de portivos por la masificación	Problema
Ubaté	Infraestructura deportiva y recreativa	Canchas deportivas en muy mal estado	Problema
Ubaté	Infraestructura deportiva y recreativa	Realizar campañas de mantenimiento en las infraestructuras del municipio	Solución
Ubaté	Infraestructura deportiva y recreativa	gestionar proyecto para la creacion de nuevos polideportivos	Solución