EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS MES DE ABRIL
DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT
PERIODO: 003
NUMERO CONTRATO: 277

Obligación # 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.

Realice y ejecute durante este periodo, (abril) a través de medios de comunicación masivos; voz a voz, invitación a la población del municipio de TABIO y a su vez instituciones educativas, Teniendo en cuenta población de beneficio y necesidad dispuesta por ente deportivo municipal.

Se realizo convocatoria a porteros de escuelas de formación deportiva municipal, para que realicen preparación específica en dicha posición.



Invitación Escuela De Formación Deportiva Futbol

Obligación # 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.

Desarrolle y entregue a gestor provincial deporte formativo **(Andrés castro)** mediante correo electrónico en las fechas estipuladas Plan pedagógico, 3 mallas curriculares, plan diario, plan mensual.

Elaboré, horario de sesión de entrenamiento, especificando, días de trabajo, lugares de práctica, tareas a realizar durante este periodo de ejecución y según actividades propuestas.

1. PLAN PEDAGÓGICOFÚTBOL

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y DEPORTE DECUNDINAMARCA (INDEPORTES)

PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLARFORMADORES

DE FÚTBOL SABANA CENTRO

Lic. JHONY CUELLAR ROMERO

Lic. VICTOR JAIRO PINZON MURCIA

Lic. HUGO MUÑOZ

Lic. DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT

Lic. STIVEN ROCHA

Lic. RAFAEL LEONARDO CANTOR GONZALEZ

Lic. CARLOS PARDO

Lic. IVÁN AGUDO

Lic. HUGO LEANDRO

Lic. RODRIGO NOMELY

Lic. DIEGO GONZALEZ

LIC: JULIAN CARDENAS

1. INTRODUCCIÓN

Es importante para las escuelas de formación orientar una metodología para los niñosy niñas enfocada en prevalecer la enseñanza por encima de la competencia. Es por elloque la función del instructor debe dirigirse al aprovechamiento del tiempo libre (ocio) yal aprendizaje de los componentes (técnica, táctica, físico y axiológico) del fútbol.

La intención fundamental es que el proceso de aprendizaje de futbol los niños y niñas entiendan que este deporte implica un proceso de superación consigo mismo, evidenciando que cada día tienen una oportunidad de intentar hacer las cosas mejor que en la ocasión anterior, superando sus errores y recibiendo en este proceso el apoyo constante, la guía, la conducción y motivación por parte de sus compañeros, instructores, familia en general su entorno social. Por esta razón, se presenta a continuación, una propuesta metodológica de enseñanza del fútbol, fundamentada en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización y el grado de desarrollo de destrezas, las habilidades motoras y de percepción de los niños y niñas; estableciendounas pautas de actuación para el momento de elaborar las programaciones, mensualeso diarias, evidenciando una estructura a largo plazo, dividida en unidades y con características bien establecidas, cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes, acordes a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes en cada etapaevolutiva, teniendo en cuenta los aspectos prácticos (procedimentales); teóricos (conceptuales), y actitudinales (actitud).

El Fútbol es un deporte de pelota y a la vez de conjunto, donde juegan once (11) jugadores contra (11) y que tiene unas características muy particulares ya que es uno de los deportes más practicados en nuestro país, debido a la facilidad de usar diferentesespacios donde jugarlo, permiten su práctica, en cualquier lugar.

El Fútbol es un deporte de tipo acíclico, de esfuerzos intermitentes, y de alta intensidad;donde extrañamente hay pausas extensas o tiempos para descansar. Por éstas mismasrazones es que los jugadores de Fútbol necesitan tener ciertas condiciones especialespara su práctica como los son: velocidad de acción y reacción, fuerza rápida, resistencia, coordinación, equilibrio, potencia (aeróbica-aláctica), agilidad, flexibilidad, entre otras.

Por otro lado, el jugador de Fútbol debe estar dotado de cualidades técnicas muy ricas,sin embargo, debe articular sus acciones en beneficio del colectivo. Además, lacompetición se desarrolla en condiciones y circunstancias particulares. Los factores individuales desempeñan evidentemente un papel muy importante. Las capacidades físicas y las motivaciones de los jugadores condicionan la actuación del equipo. Por tanto, cuando se desea mejorar el rendimiento del equipo, las observaciones y los esfuerzos tienen que centrarse en el jugador.

Este plan pedagógico para la práctica del Fútbol, requiere varios aspectos como lo sonlos procesos metodológicos, los contenidos programáticos y las actividades formuladaspara la estructuración de la escuela de formación de fútbol en el nivel de iniciación, fundamentación y especialización.

Describe en general el proceso de aprendizaje de los fundamentos básicos deldeporte y la irradiación deportiva como políticas de guías, además del control yseguimiento sistemático durante el periodo de un año del desarrollo del plan pedagógico para esta disciplina del Fútbol

2. JUSTIFICACIÓN

Con la elaboración de esta guía metodológica y pedagógica, se busca desarrollar habilidades deportivas específicas del fútbol, basadas en la formación integral de los participantes del programa de deporte formativo y escolar.

Se presenta como una estrategia complementaria de uso del tiempo, que refuerza el desarrollo de las competencias básicas, ciudadanas, y socioemocionales a través de laformación con énfasis en valores y la identificación de fortalezas y potencialidades en las diferentes facetas del ser (académica, deportiva, recreativa, artística, musical). El proyecto se implementa de manera articulada con Indeportes Cundinamarca, en procesos educativos de actividad física y deporte, con la finalidad de beneficiar a los niños, niñas y adolescente del departamento de Cundinamarca en la zona de Sabana Centro, mediante las actividades físicas y deportivas a través del fútbol el cual es un espacio que tienen como propósito contribuir a la formación integral y a la generación de cambios comportamentales; buscando contribuir de esta manera a la formación y educación de jóvenes capaces de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad.

Estos espacios de participación permiten estimular el desarrollo de la motricidad, las habilidades más complejas, la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento en el deporte del Fútbol, son espacios donde se estimula también la creatividad, el disfrutesano y saludable entorno a la actividad física y el esparcimiento, que promueven el fortalecimiento de valores, trabajo en equipo, el compartir experiencias con sus pares yla apropiación de los espacios verdes.

3. MARCO LEGAL

La Constitución Política de Colombia en el Artículo 52, dice: <Artículo modificado por elartículo 1 del Acto Legislativo No. 2 de 2000. El nuevo texto es el siguiente: "El ejerciciodel 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 a la recreación, a la práctica del deportey al aprovechamiento del tiempo libre".

"El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán serdemocráticas".

Igualmente la Ley 181 de 1995 del deporte, la recreación, y la educación física en su Artículo 1º, expresa: "Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución yel asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. 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".

El Artículo 3º de la misma Ley plantea que "para garantizar el acceso del individuo y dela comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamientodel tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores", de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistemaeducativo general en todos sus niveles.

2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

4. OBJETIVOS

Objetivo General:

Promover la práctica de la Actividad Física y el Deporte en el departamento de Cundinamarca en la provincia de sabana centro a través del programa de Indeportes,impactando las necesidades, gustos y expectativas de beneficio de los ciudadanos, desarrollando habilidades deportivas específicas del fútbol basadas en la formación integral de los participantes.

Planificar y desarrollar el plan pedagógico encaminado a optimizar las diferentes capacidades condicionales, coordinativas y físicas, además del aprovechamiento del tiempo libre de los niños y jóvenes de Sabana Centro en cada uno de sus municipios, en las categorías de: Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en la disciplina de fútbol.

Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas mediante la práctica del futbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.

- Desarrollar actividades encaminadas al trabajo de los aspectos técnicos básicos delfutbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.

- Enseñar los conceptos y principios básicos de la táctica del futbol en los niños, niñasy adolescentes del programa.

- Promover actividades deportivas estableciendo la formación integral para una mejor convivencia dentro del contexto socio-económico de los niños, niñas y adolescentesdel programa.

- Establecer las bases de carácter técnico y pedagógico para mejorar las capacidades y habilidades de los participantes a través de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas propuestas dentro de las sesiones de clase.

- Contribuir transversalmente a minimizar los fenómenos de vulnerabilidad, delincuencia e inseguridad que predominan en algunos sectores de los municipiosde saban centro.

- Sensibilizar a los usuarios directos e indirectos en el cuidado del medio ambiente, minimizar la huella del carbono, reusar, reciclar entre otro

4. OBJETIVOS

La población que se tendrá en cuenta en el programa, en el deporte de Fútbol son participantes de edades entre 6-17 años, de sexo masculino y femenino, residentes dela zona Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios en sus diversas zonas, dando prioridad a aquellas personas que se encuentren en situación de vulnerabilidad.

COBERTURA

En la modalidad de fútbol dentro de la zona Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios, se proyecta beneficiar un mínimo de 45personas, distribuidos en 3 grupos poblacionales, Cada grupo debe tener un rango de
15 inscritos como mínimo, los grupos se encuentran organizados en iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

RECURSOS

Talento Humano: El programa cuenta con un grupo de formadores deportivos capacitados e idóneos para la disciplina de fútbol en zona de Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios.

Escenarios: canchas de fútbol en pasto natural o sintético, localizadas en la zona Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca, en cada uno de sus municipios oen su efecto coliseos donde se pueda desarrollar de la mejor forma el deporte.

5. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE (FÚTBOL)

Según los propios adeptos, el fútbol es el deporte más bello, complejo y atrapante de todos. En primer lugar, su complejidad se debe al estricto reglamento, que obliga al jugador a poseer un alto grado de habilidad especial, puesto que los mismos segmentoscorporales con los cuales se desplaza, son los encargados también de dominar el balón mientras se avanza a velocidades y direcciones cambiantes a través del campo de juego sorteando múltiples obstáculos móviles (rivales) lo que Popov (1999) denomina ROM (reacción a objetos móviles).

El Fútbol, posee belleza de movimientos y sutilezas, pero también acciones violentas yerror humano; sus seguidores difícilmente puedan escapar al cúmulo de sentimientos encontrados que inevitablemente irradia: alegría, tristeza, sorpresa, decepciones, camaradería, agresividad, frustración, etc. todos ellos en un orden de aparición cambiante dentro de un mismo encuentro. En su reinado conviven los talentosos y losrústicos por igual, puede ser multitudinario o solitario, pero sin dudas, es eficazmente atractivo para todos sus protagonistas. En resumen, fútbol es "pasión", es un sentimiento difícil de definir tanto para los pobres en lectura como también para los colegiados.

El fútbol supone una confrontación directa entre dos equipos (cooperación y oposición),con un objetivo determinado, esto es, disputar el balón para convertir un gol o evitar que nos lo conviertan. Para ello se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas (plan o contra plan), esto se denomina táctica si el balón estáen movimiento y estrategia, si el balón se encuentra detenido, por ejemplo, en tiros libres.

Un espacio donde se desenvuelven los jugadores de ambos bandos en distintas acciones de juego. Podríamos diferenciar entre el espacio formal establecido por el reglamento y el espacio de uso (ocupado por un jugador o el que cumple un determinado objetivo táctico).

El tiempo no sólo nos indica la duración de un partido (establecido por el reglamento), además puede ser un factor importante para determinar una serie de variables de rendimiento de los jugadores: desde el tiempo de participación de los jugadores, la duración de las distintas acciones de juego (ofensivas o defensivas) y la posesión del balón.

Para poder realizar las diferentes acciones que se desarrollan en este deporte, hay unanecesidad de habilidad motriz específica. Esta habilidad, basada en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, confiere una eficiencia o capacidad de los jugadores para adaptarse y resolver problemas específicos del fútbol.1

El mecanismo perceptivo, podrá atender a los estímulos presentes de manera selectiva,(compañeros, adversarios, balón...), las relaciones espaciales (ubicación en el campo, distancias de los jugadores y de los objetivos) y temporales (atender a la sucesión de acontecimientos que se van dando, la duración de los mismos, el ritmo...). En definitiva,el jugador deberá observar para saber qué pasa y de esta manera obtener informaciónde la situación.

El mecanismo de decisión tendrá que plantearse qué es lo que va a hacer, analiza la situación, concibiendo y escogiendo una solución. Por ello es importante que los jugadores tengan desarrollada la inteligencia de juego mediante la capacidad deestablecer estrategias motoras y su puesta en práctica a través de la técnica individualy la táctica colectiva. En este sentido, aparece el mecanismo o factor decisional como algo que es necesario y puede ser determinante para poder desenvolverse en este deporte.

El mecanismo de ejecución, da la respuesta motriz de cómo hacerlo, resolviendo la situación de juego. Para esto es necesario tener desarrolladas las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad...) y habilidades técnicas (golpeo, regate, entrada, interceptación...). En definitiva, el jugador debe de hallar las respuestas adaptadas a los problemas que le presenta la acción de juego que vienen derivadas de la oposición(contra los adversarios) y de la cooperación (con los compañeros). Considerando, además, que las acciones de juego (ofensivas o defensivas) no se dan aisladas sino concatenadas, debiendo reaccionar ante una situación, efectuando un tratamiento inmediato de la situación de juego siguiente.

6. ESTRUCTURA POR NIVELES

ETAPAS DEL PROCESO	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CATEGORÍAS Y EDADES	6 A 9 AÑOS	10 A 12 AÑOS	13 A 17 AÑOS
OBJETIVOS PSICOMOTORES	Desarrollo de patrones básicos de movimiento y capacidades perceptivo motoras Conocimiento del cuerpo y en relación a tiempo y espacio.	Dominio del implemento balón con su cuerpo Adquisición del gestotécnico	Entrenamiento y perfeccionamiento del gesto deportivo.

ETAPAS DE LA PREPARACIÓ N FÍSICA	Formación Física Básica Formación Física Básica	Formación Física Básica Formación Especifica	Preparació n n física compleja
CUALIDADES FÍSICAS	Coordinación Gruesa, Equilibrio, Rapidez, Ritmo, Movilidad articular Coordinación Gruesa, Equilibrio, Rapidez, Ritmo, Movilidad articular	Coordinación Fina, Equilibrio, Rapidez, Flexibilidad, Fuerza rápida Rapidez, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad, Resistencia.	Básicas y derivadas
TÉCNICA	Irradiación a la técnica Exploratoria Descubrimiento del balón jugar para aprender.	Etapa del aprendizaje de la técnica Aprender para jugar Rendimiento con él balón Se consigue una especialización.	Se perfecciona el manejo del balón. Consolidación dela técnica
TÁCTICA	Irradiación a la táctica a través del juego El gran significado De la posesión del balón. Se desarrolla el sentido de ataque y defensa	Enseñanza de los principios de juego Táctica individual y grupal Ejercicios posicionales	Táctica funcional y deequipo Táctica fija Sistema de juego
CARACTERÍSTICAS DE LOS EJERCICIOS	Juegos pedagógicos y pre- deportivos ejercicios básicos simples Juegos pedagógicos y pre- deportivos ejercicios básicos simples Ejercicios básicos analíticos avanzados	Ejercicios básicos, avanzados, competitivos Deporte complementario Básicos, avanzados competitivos	Avanzados, competitivos
COMPETENCIAS	3 vs 3 en 18 x 14 mts 5 vs 5 en 30 x 20 mts 3 vs 3 en 20 x 15 mts 5 vs 5 en 30 x 20 mts 7 vs 7 en 60 x 45 mts Festivales	9 vs 9 en 68 x 50 mts Torneos o festivales de futbol 9 11 vs 11 Futbol a nivel local	11 vs 11 Futbol a nivel local y nacional
FORMACIÓN EN VALORES	Autoestima, Respeto, Honestidad y juego limpio.	Pasión, Autoestima, amor. Superación, Solidaridad, trabajo en equipo	Compromiso, Pertenencia, Honestidad, lealtad

7. TEMAS Y CONTENIDOS - PERIODIZACIÓN DEL PROGRAMA

UNIDAD 1			MES: febrero		
OBJETIVO: Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento dela estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.					
TEMA	**SUB-TEMA**	**OBJETIVO**	**DURACIÓN**	**VALOR**	**MÉTODO**
Acondicionamientototo Físico	➢ Coordinaciónn Dinámica General ➢ Coordinación n Viso-pedal y ➢ Viso manual Coordinaciónn Dinámica General ➢ Coordinaciónn Viso-pedal y Viso manual	Realizar un acondicionamientototo físico, inicial delestado en quese encuentran los niños, niñasy jóvenes en sus Capacidades Coordinativas por medio de un ejercicio y juegos.	Semana 1	COMPAÑERISMo	EVALUATIVO

UNIDAD 2			MES: Marzo		
OBJETIVO: Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoraciónde sus posibilidades.					
TEMA	**SUB-TEMA**	**OBJETIVO**	**DURACIÓN**	**VALOR**	**MÉTODO**
Acondiciónamento Físico Coordinación	➢ Coordinación Dinámica General ➢ Coordina ción Viso-pedal y Viso manual	Realizar un acondiciónamento físico, Inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes en sus Capacidades Coordinativas por medio de un ejercicio y juegos.	➢ Semana 2	Compañerismo	evaluativo
Acondicióname nto Físico Aeróbico-Anaeróbico	➢ Trabajo Aeróbico ➢ Trabajo anaeró bico	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes por medio de un ejercicios y juegos.	Semana 3	Perseverancia	**evaluativo**
Acondicionamiento Físico Fuerza	➢ Fuerza General ➢ Fuerza Resisten cia ➢ Fuerza explosiva	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes por medio de un ejercicios y juegos trabajando los diferentes tipos de fuerza.	Semana 4	Solidaridadd	evaluativo

Acondicionamiento Físico **Velocidad**	➢ Velocidad ➢ Velocidad acción/reaacción ➢ Capacidad d de aceleraciónn ➢ Cambios de ritmo	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes por medio de un ejercicios y juegos trabajando los diferentes tiposde Velocidad.	Semana 5		Evaluativo

UNIDAD 3			**MES: Abril**		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) de la conducción con las diferentes superficiesde contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñas y adolescentes del programa.					
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con borde interno del pie - Coordinación Viso-Manual	Direccionar a través de actividades prácticas la conducción del balón con el borde interno del pie desarrollando a su vez la coordinación viso-manual.	Semana a 6	Igualdad d	Demos tractivo, repetición es,juego, constr uctivista, peque ños grupos
Conducción Capacidades Coordinativas	Conducción n con bordeExterno Coordinaciónón Viso-pedal	Establecer la importancia de la conducción del balón con el borde externodel pie, experimentan o la complejidad del ejercicio a través de la práctica trabajando a su vez la coordinación viso-pedal.	semana a 7	Autono mía	Demos trativo, repetición es,juego, constr uctivista, peque ños grupos

Conducción Capacidades Coordinativas	-Conducción con la plantadel pie - Coordinación Dinámica General	Ejercita lapráctica de la conducción del balón a travésde la conducción con la planta del pie, induciendo al desarrollo de la coordinación dinámica general.	semana a 8	Autoes tima	Demos trativo, repetic iones, juego, constr uctivista, peque ños grupos
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con el empeine - Capacidad Coordinativa de diferenciación	Aprender a través de la práctica la conducción del balón con el empeine alternando el trabajo de la capacidad coordinativa de diferenciación	semana a 9	Respo nsabilidad	Demos trativo, repetic iones, juego, constr uctivist a, peque ños grupos

UNIDAD 4			**MES: Mayo**		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del pase con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñas y adolescentes del programa.					
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con el borde interno y Externo - Capacidad Coordinativa de Equilibrio	Desarrollar el gesto técnico que permita pasar el balón con el borde interno y externo del pie de una manera sencilla. Desarrollando el equilibrio en futbol.	semana a 10	Honestói	Demos trativo, repetic iones, juego, constr uctivista, peque ños grupos

Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con la plantadel pie y Empeine - Capacidad Coordinativa de Ritmo	Adquirir elgesto técnico que permita pasar el balón con el empeine y la planta del pie de una manera sencilla, desarrollando el ritmoenfutbol.	semana a 11	Toleranc	Demos trativo, repetic iones, juego, constr uctivista, peque ños grupos
FESTIVAL TIPO MATCH	Festival tipo match de habilidades recreo deportivas.	Integrar a los diferentes grupos promoviendo los valores tales como al respeto, solidaridad, compañerismo,la convivencia,la paz, trabajoen equipo, eljuego limpio, elespíritu deportivo,el sentido de pertenencia por el programa.	semana a 12	Trabajo o en equipo	Compe
FESTIVAL TIPO MATCH	Festival tipo match de habilidades recreo deportivas.	Integrar a los diferentes grupos promoviendo los valores talescomo al respeto, solidaridad, compañerismo, la convivencia, la paz, trabajo en equipo, el juego limpio, el espíritu deportivo, el sentido de pertenencia porel programa.	semana a 13	Amistad	Compe

UNIDAD 5			MES: Junio		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Control con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades físicas en los niños, niñas y adolescentesdel programa.					
Control Capacidades Físicas	- Control con el borde internoy Externo del pie - Capacidad Condicionales resistencia	Enseñar la habilidad delcontrol con la superficie del borde interno, trabajando la capacidad física de la resistencia.	Semana 14	Amistad	Demostró repetición juego, construct ivista, pequeño s grupos
Control Capacidades Físicas	- Control con la planta del pie y Dirigido con el pie - Capacidad Condicionales velocidad	Enseñar la habilidad delcontrol con la planta del pie y control dirigido, trabajando la capacidad física de la Velocidad.	Semana 15	Disciplin a	Demostró repetición , juego, construct ivista, pequeño s grupos
Control Capacidades Físicas	- Control con el muslo, con elpecho y con la cabeza Capacidad - Condicionales Fuerza	Perfeccionar la habilidad del control con el muslo, pecho y cabeza, trabajándola capacidad física dela Fuerza.	Semana 16	Puntuali	Demostr at repetían , juego, construct ivista, pequeños grupos
Control Capacidades Físicas	- Controles combinados con las diferentes superficies de contacto Capacidad - Condicionales Flexibilidad	Perfeccionar la habilidad del control con las diferentes superficies de contacto, trabajando la capacidad física de la flexibilidad.	Semana 17	Lealtad	Demostr activo, repeticio , juego, construct ivista, pequeños grupos

UNIDAD 6			MES: Julio		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Dominio con las diferentes superficies decontacto y a su vez desarrollar las Capacidades Físicas condicionales en los niños, niñasy adolescentes del programa.					
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con elpie - Capacidad Condicionales resistencia a la velocidad y a la fuerza	Dominar balón con las diferentes partes del pie, mediante ejercicios que impliquen el desarrollo de la resistencia a la velocidad, fuerza	semana 18	Genero	Demostr, repetía ones, juego, construí activista, pequeños grupos
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el muslo - Capacidad Condicionales Potencia	Mejorar dominio muslo, mediante ejercicios de potencia, haciendo énfasis en la protección, amortiguamientoo y dominio del balón, desarrollando la potencia.	semana a 19	Paz	Demost ratio, repetici ones, juego, constru ctivista, pequeños grupos
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con la cabeza - Capacidad Condicionales velocidad a la resistencia y a la fuerza	Dominar el balóncon el cabeza, combinado conel desarrollo o de la velocidad a la resistencia y la fuerza.	semana a 20	Trabajo en equip	Demost rativo, repetici ones, juego, constru ctivista, pequeñ os grupos
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio combinado con las diferentes superficies decontacto - Capacidad física de fuerza.	Controlar el balón las diferentes partes de contacto, mediante ejercicios.	semana a 21	Equidad	Demost rativo, repetici ones, juego, constru ctivista, pequeñ os grupos

UNIDAD 7			MES: Agosto		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Remate con las diferentes superficies de contacto y a su vez Orientar los principios tácticos Ofensivosy Defensivos en los niños, niñas y adolescentes del programa.					
Remate Principios tácticos Defensivos	➢ Remate con el empeine ➢ Ubicación Espacio-tiempo	Perfeccionar el remate con la superficie del empeine, mejorando la ubicación, espacio-tiempo.	Semana 22	Superación	Repetitivo
Remate Principios tácticos defensivos	➢ Remate con el borde interno y externo ➢ Principios tácticos Ataque y Defensa	Perfeccionar el remate con elborde interno del pie, conociendo los principios tácticos ataquey defensa.	Semana 23	Higiene	Repetitivo
Remate Principios tácticos defensivos	➢ Remate con la punta del pie ➢ Principios defensivos de temporización y marcaje	Optimizar la técnica de remate con la punta del pie, empleando los principios ofensivos de temporización y marcaje.	Semana 24	Espíritu Deportivo	Repetitivo
Remate Principios tácticos defensivos	➢ Remate con lacabeza ➢ Principios defensivos de anticipación y de relevos	Optimizar la técnica de remate con la cabeza empleando los principios defensivos de anticipación y relevos.	Semana 25	Confianza	Repetitivo

UNIDAD 8			MES: Septiembre		
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Driblin con las diferentes superficies de contacto y a su vez Orientar los principios tácticos Ofensivosy Defensivos en los niños, niñas y adolescentes del programa.					
Driblin Principios tácticos Ofensivos	➢ Driblin ➢ Regates ➢ Principios ofensivos deconservación del balón y de contra - ataque	Mejorar el Driblin y el regate empleando estructuras básicas de ataque 1 vs 1, 2 vs 1 y 2 vs 2, trabajando los principios de conservación del balón y decontra-ataque.	Semana 26	Reglas de juego	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Driblin Principios tácticos Ofensivos	➢ Driblin (fintas) - Principios Ofensivos deApoyo y paredes.	Mejorar el Driblin, fintas y regates empleando estructuras avanzadas de ataque 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3 y 4 vs 4 trabajandolos principios ofensivos de apoyo y paredes.	Semana 27	Reglas de juego	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos
Driblin Principios tácticos Ofensivos/ Defensivos	➢ Amortiguación ➢ Control dirigido ➢ Regate ➢ Finta	'Afianzar la técnica individual de driblin, amortiguación, control dirigido, regate y fintas Enseñar los esquemas tácticos del futbol: - 2 x 2 - 1 x 2 x 1 - 1 x 1 x 2	Semana 28	Competitivida d	Demostrativo, repeticiones, juego, constructivista, pequeños grupos

Driblin Principios tácticos Ofensivos/ Defensivos	➢ Cambios de ritmo ➢ Cambios de dirección ➢ Regate ➢ Finta	Reforzar la técnica individual de driblin, cambiosde ritmo, cambios de dirección, regates y fintas. Trabajar los cuatro (4) primeros conceptos tácticos defensivos de futbol: - Línea de balón - Línea de pase - Zona débil - Zona fuerte	Semana 29	Creativ idad	Demost rativo, repetici ones, juego, constru ctivista, pequeñ os grupos
FESTIVAL DEPORTIVODE ESCUELAS	Festival con las demás escuelas de municipio actividad de cierre.	Reforzar los conceptos de sana competencia dentro del marco del festival deportivo con escuelas d el municipio.	Semana 30	Trabajoo individua y en equipo	Demost rativo, repetici ones, juego, constru ctivista, pequeños grupos

8. METODOLOGÍA

Cuando se habla de metodología se hace referencia al conjunto de procedimientos queutilizamos para alcanzar el objetivo Plan pedagógico. Dentro de la Guía metodológica y pedagógica del programa en la modalidad de fútbol se tendrá en cuenta los estilos deenseñanza de Musca Mosston y Sara Ashworth (1999) quienes tienen una estrecha relación con los modelos de pedagógicos y son utilizados de acuerdo a la forma en queel estudiante aprende a partir de sus canales de desarrollo (intelectual, social, físico y emocional) que es lo que se propone en el programa; se utilizara en primera instancia Mando directo o modelo conductista, enseñanza basada en la tarea, constitución de pequeños grupos, resolución de problemas, y descubrimiento guiado o modelo constructivista.

Además, en las sesiones de clase se utilizará un método integrado buscando desarrollar en las sesiones de clase los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos.

Debemos utilizar una metodología activa, constructivista, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los participantes sentirse partícipe de su

aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de participantes,tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir el estilode enseñanza ideal para cada situación y dotando a los participantes de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la

intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunaspara comunicar a los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento (visual, auditivo y kinestésico-táctil)

Es fundamental para nosotros recordar que, en la metodología para los niños, niñas y adolescentes, debe prevalecer la ENSEÑANZA por encima de la COMPETENCIA. Poreste motivo, nuestro papel al frente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un Maestro guía, que al modelo de Entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas al nivel dedesarrollo físico y de maduración psicológica de los participantes a nuestro cargo.

Debemos entender que el Aprendizaje, consiste en un proceso de asimilación lento, gradual y complejo, en el cuál, el niño debe establecer una intensa actividad mental quele permita asimilar y comprender un contenido, por medio de las actividades metodológicas seleccionadas y propuestas por su formador.

9. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Las estrategias e instrumentos de seguimiento, control y evaluación implementadasestán en concordancia con el enfoque por competencias, se parte de que la competencia es visible a través de sus componentes, por tanto los desempeños y criterios de desempeño deben facilitar su observación; dichos criterios estarán encaminados a confrontar conceptos y procedimientos que permitan descubrir las relaciones entre los conocimientos y prácticas, y a través de ellos valorar las competencias desarrolladas de forma cuantitativa o cualitativa .

Las competencias se logran de forma constante y buscan integrar los aprendizajes,favoreciendo la asimilación de los saberes, utilizándolos de manera efectiva, es por ellopor lo que la evaluación debe dar cuenta de ese progreso, de tal forma que se organizasu adquisición en niveles sucesivos para cada una de las competencias a desarrollar; según el ciclo formativo de los escolares. En consecuencia, este diseño evaluativo exige ajustar la atención en los siguientes aspectos: la creación de contextos apropiados, la elaboración de desempeños y criterios de desempeño precisos al igual que categorizar los niveles de la competencia.

La evaluación en el programa se efectúa según el momento, distinguiendo el uso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento), cada momento sirve para la comprensión, mejora y perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje. La evaluación desde este enfoque, define que el principal protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje es el participante, lo que conlleva a suscitar la participación de este a través de la autoevaluación y coevaluación; estas dos usadas desde contextos formativos y auténticos, lo que lo lleva a valorar el grado de desarrollo de la competencia, permitiéndole tomar decisiones en el proceso de enseñanza aprendizaje de manera autónoma, identificando sus fortalezas, debilidades y las oportunidades de mejora en el desarrollo de las mismas. Por tanto, los actores se diversifican en la evaluación por competencias, haciéndola más objetiva y rigurosa, es así que el Formador participa de dicha evaluación, complementando la visión del escolar, supervisando, interviniendo y contrastando; lo que lo convierte un facilitador del aprendizaje. El proceso de evaluación no finaliza hasta que se haya entregado la retroinformación de los desempeños a los escolares; la cual permite que el aprendiz pueda descubrir sus avances y dificultades, y el Formador diseñar y proyectar nuevos escenarios de aprendizaje.

En gran medida la técnica utilizada para la recolección de la información es a travésde la observación y la de experimentación; esta debe ser internacionalizada, sistemática, validada y confiable; seleccionar el instrumento apropiado en función de la evidencia que se quiere obtener resulta clave en el proceso de evaluación por competencias. Se implementan en el programa el diario de campo, escala de apreciación o actitud, registro anecdótico; también las escalas de competencia o rúbricas de desempeño, la cuales permiten medir el nivel y la calidad de una tarea desarrollada, cada una de estas herramientas es utilizada según la pertenencia y los propósitos propios de cada uno de estos.

Del mismo modo se realizará una control y evaluación de forma cuantitativa a través delos test físicos propuestos por deportes, los cuales se desarrollarán en tres momentos,al iniciar el proceso, tres meses después se hace el segundo control y el ultimo al finalizar el proceso, el cual nos permitirá obtener datos específicos para observar y evaluar el desarrollo físico y técnico de los deportistas.

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES		
FECHA Y HORARIO TENTATIVO	**DESCRIPCIÓN**	**RESPONSABLE**
14 de agosto 2021 8:00 am a 12:00 m	El evento tiene como propuesta realizar un match con los grupos que pertenecen al programa dentro de la cancha de san Javier del municipio de Tocancipá inicialmente, allí se llevara a cabo un circuito y una seria de pruebas de habilidades y recreativas donde se brinda el espacio para quelos deportistas además de pasar una rato muy agradable y diferente puedan demostrar sus habilidades adquiridas durante los procesos de formación dentro de las sesiones declase. **ESTRATEGIARECREODEPORTIVA.** Festiva. (**MATCH**) • **Técnica**: Súper match – Juegos sugeridos (laberintos hechos con lazos, carrera de encostalados, túneles de costal,telarañas, carreras de obstáculos, carreras de velocidad, pista de jabón, barra de equilibrio, trepar, carreras de cucharas. • **Metodología**: Por estaciones los docentes escogerán los juegos que conformarán su match y pedirán con anticipaciónlos materiales necesarios a los alumnos. Una vez organizados los juegos los directores de curso procurarán que todos sus alumnos participen.	SABANA CENTRO
4 de diciembre 2021 8:00 AM a 12:00 M	**Estrategia:** Se llevará a cabo el festival de futbol de cierre dentro del municipio donde se propone por parte del programa que la gran mayoría de escuelas y clubesde Tocancipá y alrededores. **Técnica y metodología:** se realizan encuentro deportivos en forma de festival por edades y categoríasdonde dependiendo del número de equipos participantes se realizará el fixture para que cada equipo juegue mínimo 4 partidos de tiempos cortos.	SABANA CENTRO

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Amaya, P (2008). Problemas Críticos Colombianos. Colombia: Dirección Nacional de Servicios Académicos Virtuales.
- Ashworth, S. & Musca, M. (1999). La Enseñanza de la Educación Física.La reforma de los estilos de enseñanza. España, Barcelona: Hispano Europea S.A.
- Guanume, J, Contreras, J (2013) Los Estilos de Enseñanza en función delas exigencias del estado y las dinámicas del contexto.
- Acevedo, A, Rojas G, Grajales, S, Guía Metodológica de Futbol.
- Álvaro, G. (2016). Plan Pedagógico y Metodológico de Semilleros de Fútbol Sala.
- José Venancio López Hierro. (2017). Manual de entrenamiento de FútbolUEFA.
- Ricardo, Mora. (2009). Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas decampo. Madrid. Medica Panamericana.
- Rius, J. (2005) Metodología y técnicas de atletismo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Ureña, F. (1997) (coord.) La educación Física en Secundaria. Elaboraciónde materiales curriculares. Fundamentación Teórica. Barcelona: INDE.
- Alippi (2002). El fútbol a través de sus etapas evolutivas. Disponible en http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 - Julio
- Herddergott, K.H. (1978). Fútbol del aprendizaje a la competición.Kapelusz. Buenos Aires.
- Rivas, M. (2008) Fútbol: Guía didáctica para la enseñanza de la técnica.Niños y adolescentes de 8 a 16 años. Universidad Nacional. Costa Rica.
- www.coldeportes.gov.co
- http://www.efdeportes.com/efd189/caracterizacion-del-atletismo-como-deporte.htm
- https://jesuscandelas.wordpress.com/2015/10/06/la-seleccion-de-jovenes- jugadores-12/
- http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm

- http://www.monografias.com/trabajos14/trmnpot/trmnpo
- https://senaregionalvalle.wordpress.com/cultura-fisica/marco-legal/
- https://www.efdeportes.com/efd127/caracterizacion-del-futbol.htm

- Etapas de desarrollo de: JEAN PIAGET.
- Fútbol a la medida del niño: HORS WEIN.
- El juego: JOSE MARIA CAJIGAL
- HernándezJ. análisis de las estructuras del juego. Deportivo España INDE;2005.
- Estilos de enseñanza de MONSTUN MUSK

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del acoplamiento para un mejoramiento de las mismas.
						RITMO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del ritmo para un mejoramiento de las mismas. Dentro de las sesiones de clase.
						EQUILIBRIO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del equilibrio estico y dinamico para un mejoramiento de las mismas dentro de las sesiones de clase.
						ORIENTACION	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del orientación para un mejoramiento de las mismas.
						DIFERENCIACIÓN	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del diferenciación para un mejoramiento de las mismas.
						REACCIÓN	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa de la reacción para un mejoramiento de las mismas.
						ADAPTACIÓN	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa de la adaptación para un mejoramiento de las mismas, dentro de las sesiones de clase.
				6	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de caminar para un mejoramiento de las mismas.
						CORRER	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de correr para un mejoramiento de las mismas.
						SALTAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de saltar para un mejoramiento de las mismas.
						LANZAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de lanzar para un mejoramiento de las mismas.
						ATRAPAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de atrapar para un mejoramiento de las mismas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	fuerza resistencia	el deportista reconoce y estimula la capacidad e la fuerza y su resistencia dentro de las sesiones de clase.
						fuerza explosiva	el deportista reconoce y estimula la capacidad e la fuerza explosiva a traves de ejercicios especificos como test y circuitos.
				2	RESISTENCIA	aerobica	el deportista reconoce y estimula laresistencia aerobica dentro de las sesiones de clase.
						anaerobica	el deportista reconoce y estimula laresistencia anaerobica dentro de las sesiones de clase.
				3	VELOCIDAD	velocidad de reacción	el deportista esperimenta la capacidad de la velocidad de reacción por medio de circuitos de habilidades.
						velocidad maxima	el deportista esperimenta la capacidad de la velocidad por medio de circuitos de habilidades.
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad	el deportista esperimenta y estimula la flexibilidad en ejercicios estaticos y dinamicos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	superficies de contacto	borde interno	el deportista reconoce la superficie de contacto del borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						borde externo	el deportista reconoce la superficie de contacto del borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						planta y punta del pie.	el deportista reconoce la superficie de contacto del planta y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						empiene y talon.	el deportista reconoce la superficie de contacto del empiene y talon y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				2	control y pase	control pase borde interno.	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control pase borde externo.	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control y pase empiene.	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con el empeine y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control y pase talon y punta del pie.	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con talon y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				3	conduccion del balón	conduccion con borde interno.	el deportista reconoce la tecnicade la conduccion con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion con borde externo.	el deportista reconoce la tecnicade la conduccion con borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion empiene.	el deportista reconoce la tecnicade la conduccion con empeine y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion planta del pie.	el deportista reconoce la tecnicade la conduccion con la planta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				4	Ubicación tiempo - espacial dentro del campo de juego.	posicionamientos basicos por lineas.	el deportista reconoce las diferentes posiciones por lineas que normalmente se manejan dentro de un partido de futbol.
						ubicación y movimientos tacticos basicos	el deportista reconoce e identifica la ubicación correcta dentro de cada posicion y los movimientos que deben hacer cada uno de ellos.
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen del futbol	el deportista reconoce y apropia el origen del futbol la diferencia entree origen e historia del futbol.
						historia del futbol	el deportista reconoce y apropia la historia del futbol la diferencia entree origen e historia del futbol.
				2	REGLAMENTACION	campo de juego y dimensiones generales.	el deportista identifica y reconoce las dimensiones del campo de juego y los componentes del mismo.
						reglas basicas del juego.	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del futbol y su funcionamiento a traves del reglamento de la FIFA.
						reglas basicas del juego limpio	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del juego limpio y sus repercusiones.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	por el programa.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el programa asistiendo de manera cumplida y responsable.
						por el deporte.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el deporte asistiendo de manera cumplida y responsable.
						por el municipio y pais.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el municipio y el pais asistiendo de manera cumplida y responsable, cuidando y atendiendo los escenarios deportivos, los profesores y compañeros del programa.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	respeto y empatia.	el deportista reconoce y apropia los valores del respeto y la empatia y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						responsabilidad y disciplina.	el deportista reconoce y apropia los valores de la responsabilidad y disciplina y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						igualdad y amistad.	el deportista reconoce y apropia los valores de la igualdad y amistad y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	el deportista reconoce y apropia el aseo corporal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						ALIMENTACIÓN	el deportista reconoce y apropia la importancia de una buena alimentación para la salud y el bienestar
						PRESENTACION PERSONAL	el deportista reconoce y apropia la buena presentación personal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportista evidencia que el buen descanso y el sueño son muy importantes y complementan el buen desarrollo de los deportistas.
						EJERCICIO FISICO	el deportista reconoce y apropia el ejercicio fisico como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el deportista evidencia que la actitud positiva frente a las cosas hace que todo fluya mejor y que el deporte hace parte de ello.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el deportista reconoce que el esfuerzo del dia dia y el dar lo mejor de si mejorara su rendimiento y por ende se superara cada dia mas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deportista reconoce la atención y concentración como pilar fundamental de l deporte y las bases para la vida.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	el deportista reconoce que la convivencia deportiva es muy importante ya que es un deporte de conjunto donde todos van en pro de un mismo objetivo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	la lleva encadenada	el deportista evidencia el juego de la lleva encadenada con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						# de grupos	el deportista evidencia el juego de # de grupos con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						congelados bajo tierra	el deportista evidencia el juego de congelados bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	yermis	el deportista evidencia el juego del yermis con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						rescata la bandera	el deportista evidencia el juego de rescata la bandera con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						halar la soga	el deportista evidencia el juego de halar la soga bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	clases de zumba y folclor	el deportista evidencia el componente artistico como una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades fisicas, sociales y de sana convivencia.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuito ludico	el deportista evidencia dentro de las sesiones de clase algunos circuitos ludicos que perminiten esperimentar una forma diferente de percibir el deporte.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	match recreativo	el deportista participa dentro del match recreativo como un elemento diferente al futbol y a la pelota que le permite esperimentar otras vivencia dentro de su desarrollo como deportista.

FECHA DE ENTREGA	21-feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES FÚTBOL
MUNICIPIO	SABANA CENTRO

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el deportista Reconoce y mejora la capacidad coordinativa del acoplamiento para un mejoramiento de las mismas.
						RITMO	el deportistala mejora y reconoce la capacidad coordinativa del ritmo para un mejoramiento de las mismas. Dentro de las sesiones de clase.
						EQUILIBRIO	el deportista mejora y reconoce la capacidad coordinativa del equilibrio estico y dinamico para un mejoramiento de las mismas. dentro de las sesiones de clase.
						ORIENTACION	el deportistala reconoce y mejora la capacidad coordinativa del orientación para un mejoramiento de las mismas.
						DIFERENCIACION	el deportistala reconoce y mejora la capacidad coordinativa del differenciación para un mejoramiento de las mismas.
						REACCIÓN	el deportistala reconoce y mejora la capacidad coordinativa de la reacción para un mejoramiento de las mismas.
						ADAPTACIÓN	el deportistala reconoce y mejora la capacidad coordinativa de la adaptación para un mejoramiento de las mismas.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de caminar para un mejoramiento de las mismas.
						CORRER	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de correr para un mejoramiento de las mismas.
						SALTAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de saltar para un mejoramiento de las mismas.
						LANZAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de lanzar para un mejoramiento de las mismas.
						ATRAPAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de atrapar para un mejoramiento de las mismas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	fuerza resistencia	el deportista estimula y mejora la capacidad e la fuerza y su resistencia dentro de las sesiones de clase.
						fuerza explosiva	el deportista estimula y mejora la capacidad e la fuerza explosiva a través de ejercicios especificos como test y circuitos.
				2	RESISTENCIA	aerobica	el deportista estimula y mejora laresistencia aerobica dentro de las sesiones de clase.
						anaerobica	el deportista estimula y mejora laresistencia anaerobica dentro de las sesiones de clase.
				3	VELOCIDAD	velocidad de reacción	el deportista esperimenta y mejora la capacidad de la velocidad de reacción por medio de circuitos de habilidades.
						velocidad maxima	el deportista esperimenta y mejora la capacidad de la velocidad por medio de circuitos de habilidades.
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad	el deportista esperimenta, estimula y mejora la flexibilidad en ejercicios estáticos y dinamicos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	Superficies de contacto	borde interno	el deportista reconoce y mejora la superficie de contacto del borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						borde externo	el deportista reconoce y mejora la superficie de contacto del borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						planta y punta del pie.	el deportista reconoce y mejora la superficie de contacto del planta y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						empiene y talon.	el deportista reconoce la superficie de contacto del empiene y talon y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				2	control y pase	control pase borde interno.	el deportista reconoce y mejora la tecnica del control y pase con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control pase borde esterno.	el deportista reconoce y mejora la tecnica del control y pase con borde esterno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control y pase empiene.	el deportista reconoce y mejora la tecnica del control y pase con el empeine y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control y pase talon y punta del pie.	el deportista reconoce y mejora la tecnica del control y pase con talon y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				3	conduccion del balón	conduccion con borde interno.	el deportista reconoce y mejora la tecnicade la conduccion con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion con borde esterno.	el deportista reconoce y mejora la tecnicade la conduccion con borde esterno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion empiene.	el deportista reconoce y mejora la tecnicade la conduccion con empeine y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion planta del pie.	el deportista reconoce y mejora la tecnicade la conduccion con la planta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				4	Ubicación tiempo - espacial dentro del campo de juego.	posicionamientos básicos por líneas.	el deportista reconoce y mejora las diferentes posiciones por lineas que normalmente se manejan dentro de un partido de futbol.
						ubicación y movimientos tácticos básicos.	el deportista reconoce e identifica y mejora la ubicación correcta dentro de cada posicion y los movimientos que deben hacer cada uno de ellos.
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen del futbol	el deportista reconoce y apropia el origen del futbol la diferencia entree origen e historia del futbol.
						historia del futbol	el deportista reconoce y apropia la historia del futbol la diferencia entree origen e historia del futbol.
				2	REGLAMENTACION	campo de juego y dimensiones generales.	el deportista identifica y reconoce las dimensiones del campo de juego y los componentes del mismo.
						reglas basicas del juego.	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del futbol y su funcionamiento a traves del reglamento de la FIFA.
						reglas basicas del juego limpio	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del juego limpio y sus repercustiones.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	por el programa.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el programa asistiendo de manera cumplida y responsable.
						por el deporte.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el deporte asistiendo de manera cumplida y responsable.
						por el municipio y pais.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el municipio y el pais asistiendo de manera cumplida y responsable, cuidando y atendiendo los escenarios deportivos, los porfesores y compañeros del programa.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	respeto y empatia.	el deportista reconoce y apropia los valores del respeto y la empatia y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						responsabilidad y disciplina.	el deportista reconoce y apropia los valores de la responsabilidad y disciplina y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						igualdad y amistad.	el deportista reconoce y apropia los valores de la igualdad y amistad y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	el deportista reconoce y apropia el aseo corporal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						ALIMENTACIÓN	el deportista reconoce y apropia la importancia de una buena alimentación para la salud y el bienestar.
						PRESENTACION PERSONAL	el deportista reconoce y apropia la buena presentacion personal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportista evidencia que el buen descansos y el sueño son muy importantes y complementan el buen desarrollo de los deportistas.
						EJERCICIO FISICO	el deportista reconoce y apropia el ejercicio fisico como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el deportista evidencia que la actitud positiva frente a las cosas hace que todo fluya mejor y que el deportr hace parte de ello.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el deportista reconoce que el esfuerzo del dia dia y el dar lo mejor de si mejorara su rendimiento y por ende se superara cada dia mas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deportista reconoce la atención y concentración como pilar fundamental de l deporte y las bases para la vida.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	el deportista reconoce que la convivencia deportiva es muy importante ya que es un deporte de conjunto donde todos van en pro de un mismo objetivo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	la lleva encadenada	el deportista evidencia el juego de la lleva encadenada con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						# de grupos	el deportista evidencia el juego de # de grupos con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						congelados bajo tierra	el deportista evidencia el juego de congelados bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	yermis	el deportista evidencia el juego del yermis con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						rescata la bandera	el deportista evidencia el juego de rescata la bandera con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						halar la soga	el deportista evidencia el juego de halar la soga bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	clases de zumba y folclor	el deportista evidencia el componente artistico como una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades fisicas, sociales y de sana convivencia.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuito ludico	el deportista evidencia dentro de las sesiones de clase algunos circuitos ludicos que perminten experimentar una forma diferente de percibir el deporte.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	match recreativo	el deportista participa dentro del match recreativo como un elemnto diferente al futbol y a la pelota que le permite experimentar otras vivencia dentro de su desarrollo como deportista.

FECHA DE ENTREGA	21-feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES FÚTBOL
MUNICIPIO	SABANA CENTRO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el deportista mejora la capacidad coordinativa del acoplamiento para un mejoramiento de las mismas.
						RITMO	el deportista mejora la capacidad coordinativa del ritmo para un mejoramiento de las mismas. Dentro de las sesiones de clase.
						EQUILIBRIO	el deportista mejora la capacidad coordinativa del equilibrio estico y dinamico para un mejoramiento de las mismas dentro de las sesiones de clase.
						ORIENTACION	el deportista mejora y perfecciona la capacidad coordinativa del orientación para un mejoramiento de las mismas.
						DIFERENCIACION	el deportista mejora y perfecciona la capacidad coordinativa del diferenciación para un mejoramiento de las mismas.
						REACCION	el deportista mejora y perfecciona la capacidad coordinativa de la reacción para un mejoramiento de las mismas.
						ADAPTACIÓN	el deportista mejora y perfecciona la capacidad coordinativa de la adaptación para un mejoramiento de las mismas, dentro de las sesiones de clase.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el deportista mejora el patron de movimiento de caminar para un mejoramiento de las mismas.
						CORRER	el deportista mejora el patron de movimiento de correr para un mejoramiento de las mismas.
						SALTAR	el deportista mejora el patron de movimiento de saltar para un mejoramiento de las mismas.
						LANZAR	el deportista mejora el patron de movimiento de lanzar para un mejoramiento de las mismas.
						ATRAPAR	el deportista mejora el patron de movimiento de atrapar para un mejoramiento de las mismas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	fuerza resistencia	el deportista mejora la capacidad e la fuerza y su resistencia dentro de las sesiones de clase.
						fuerza explosiva	el deportista mejora la capacidad e la fuerza explosiva a través de ejercicios específicos como test y circuitos.
				2	RESISTENCIA	aerobica	el deportista mejora y perfecciona laresistencia aerobica dentro de las sesiones de clase.
						anaerobica	el deportista mejora laresistencia anaerobica dentro de las sesiones de clase.
				3	VELOCIDAD	velocidad de reacción	el deportista mejora la capacidad de la velocidad de reacción por medio de circuitos de habilidades.
						velocidad maxima	el deportista esperimenta y mejora la capacidad de la velocidad por medio de circuitos de habilidades
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad	el deportista estimula y mejora la flexibilidad en ejercicios estáticos y dinamicos..
		TECNICO	DESTREZAS	1	superficies de contacto	borde interno	el deportista rperfecciona la superficie de contacto del borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						borde externo	el deportista perfecciona la superficie de contacto del borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						planta y punta del pie.	el deportista perfecciona la superficie de contacto del planta y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						empieme y talon.	el deportista perfecciona superficie de contacto del empieme y talon y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				2	control y pase	control pase borde interno.	el deportista perfecciona la tecnica del control y pase con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control pase borde externo.	el deportista perfecciona la tecnica del control y pase con borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control y pase empieme.	el deportista perfecciona la tecnica del control y pase con el empieme y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control y pase talon y punta del pie.	el deportista perfecciona la tecnica del control y pase con talon y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				3	conduccion del balón	conduccion con borde interno.	el deportista perfecciona la tecnicade la conduccion con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion con borde externo.	el deportista perfecciona la tecnicade la conduccion con borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion empieme.	el deportista perfecciona la tecnicade la conduccion con empeine y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion planta del pie.	el deportista perfecciona la tecnicade la conduccion con la planta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				4	Ubicación tiempo - espacial dentro del campo de juego.	posicionamientos basicos por lineas.	el deportista perfecciona las diferentes posiciones por lineas que normalmente se manejan dentro de un partido de futbol.
						ubicación y movimientos tacticos basicos	el deportista perfecciona la ubicación correcta dentro de cada posicion y los movimientos que deben hacer cada uno de ellos.
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen del futbol	el deportista apropia y mejora su conocimiento el origen del futbol la diferencia entree origen e historia del futbol.
						historia del futbol	el deportista apropia la historia del futbol la diferencia entree origen e historia del futbol.
				2	REGLAMENTACION	campo de juego y dimensiones generales	el deportista repasa y apropia las dimensiones del campo de juego y los componentes del mismo.
						reglas basicas del juego.	el deportista mejora sus conocimientos sobre las reglas basicas del futbol y su funcionamiento a través del reglamento de la FIFA.
						reglas basicas del juego limpio	el deportista repasa y refuerza las reglas basicas del juego limpio y sus repercusiones.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	por el programa.	el deportista apropia el sentido de pertenencia por el programa asistiendo de manera cumplida y responsable.
						por el deporte.	el deportista apropia el sentido de pertenencia por el deporte asistiendo de manera cumplida y responsable.
						por el municipio y país.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el municipio y el país asistiendo de manera cumplida y responsable, cuidando y atendiendo las escenarios deportivos, los perfeuers y compañeros del programa.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	respeto y empatia.	el deportista reconoce y apropia las valores del respeto y la empatia y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						responsabilidad y disciplina.	el deportista reconoce y apropia los valores de la responsabilidad y disciplina y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						igualdad y amistad.	el deportista reconoce y apropia los valores de la igualdad y amistad y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	el deportista reconoce y apropia el aseo corporal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						ALIMENTACIÓN	el deportista reconoce y apropia la importancia de una buena alimentación para la salud y el bienestar
						PRESENTACION PERSONAL	el deportista reconoce y apropia la buena presentacion personal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportista evidencia que el buen descanso y el sueño son muy importantes y complementan el buen desarrollo de los deportistas.
						EJERCICIO FISICO	el deportista reconoce y apropia el ejercicio fisico como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el deportista evidencia que la actitud positiva frente a las cosas hace que todo fluya mejor, y que el deporte hace parte de ello.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el deportista reconoce que el esfuerzo del dia dia y el dar lo mejor de si mejorara su rendimiento y por ende se superara cada dia mas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deportista reconoce la atención y concentración como pilar fundamental de l deporte y las bases para la vida.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	el deportista reconoce que la convivencia deportiva es muy importante ya que es un deporte de conjunto donde todos van en pro de un mismo objetivo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	la lleva encadenada	el deportista evidencia el juego de la lleva encadenada con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						# de grupos	el deportista evidencia el juego de # de grupos con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						congelados bajo tierra	el deportista evidencia el juego de congelados bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	yermis	el deportista evidencia el juego del yermis con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						rescata la bandera	el deportista evidencia el juego de rescata la bandera con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						halar la soga	el deportista evidencia el juego de halar la soga bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	clases de zumba y folclor	el deportista evidencia el componente artistico como una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades fisicas, sociales y de sana convivencia.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuito ludico	el deportista evidencia dentro de las sesiones de clase algunas circuitos ludicos que perminten experimentar una forma diferente de percibir el deporte.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	match recreativo	el deportista participa dentro del match recreativo como un elemnto diferente al futbol y a la pelota que le permite experimentar otras vivencia dentro de su desarrollo como deportista.

FECHA DE ENTREGA	21-feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES FÚTBOL
MUNICIPIO	SABANA CENTRO

Mayas pedagógicas.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO 2022

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: TABIO # 3

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
12:00 M.a 1:00 P.M.	GRUPO								Horario Establecido por Gerente y coordinador instituto municipal de deportes de el municipio de tabio
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 P.M.a 3:00 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO	ESTADIO		ESTADIO		PICINA			
4:00 P.M.a 5:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	COLISEO		ESTADIO		PICINA			
6:00 P.M.a 7:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO		ESTADIO		PICINA			
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT

FIRMA DEL MONITOR

Horarios De Clase.

Obligación # 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.

Realice durante este periodo, detección de las diferentes personas según grupo poblacional en municipio de ejecución (Tabio); dando así a conocer proceso formativo para este deporte de futbol.

Iniciación: Fundamentar y desarrollar adecuadamente a el deportista sus capacidades, habilidades técnicas y estructuras motrices básicas, para la práctica de este deporte.
Mejorar el dominio del balón teniendo en cuenta que es la técnica a través de la cual un futbolista consigue dominar el esférico para dirigirlo hacia el lugar que quiere,
Resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, Velocidad con Cambios de Ritmo

Fundamentación: Obtener, mantener y aumentar un desarrollo multilateral y físico.
Mejorar los desarrollos físicos específicos de este deporte en particular, de cada situación o de cada momento de la temporada. Profundizar mucho en el golpeo del balón, ambas piernas, distintos golpeos, es básico para un futbolista y poder pedirle que realice las acciones

Perfeccionamiento: Trabajar y mejorar de manera un poco más especifica el trabajo físico en general (habilidades motrices básicas, percepción espacio-temporal, introducción a la capacidad aeróbica,)

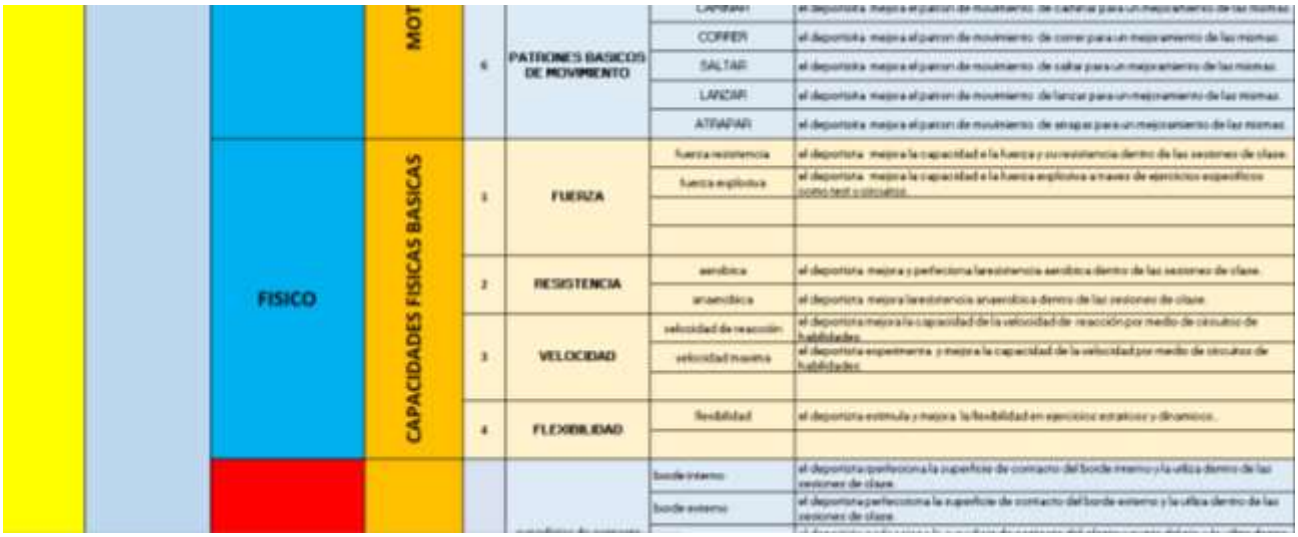
PERFECCIONAMIENTO: 93 % de Asistencia.

De esta manera se continúan en el proceso de masificación e inscripción de deportistas para cumplir con la cantidad propuesta.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO: ABRIL 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	MARIA JOSE GONZALEZ RODRIGUEZ					0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	11	1	92%
2	LAURA NATALY ARANGO RODRIGUEZ					1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	11	1	92%
3	ANDREA CAROLINA PINTO GOMEZ					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
4	ANGIE LORENA FORERO HERNANDEZ					1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	12	1	100%
5	YESIKA VANESA BUITRAGO GOMEZ					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	11	1	92%
6	LAURA JULIANA CARDENAS GARCIA					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	11	0	92%
7	HEINITH DAYANA BALLESTEROS BUITRAGO					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
8	ADRIANA LUCIA ORDOÑEZ ORTIZ					1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			12	12	1	100%
9	LAURA ALEJANDRA ORDOÑEZ					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
10	SHIRLY ESPERANZA GUERRA CAICEDO					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
11	ISABEL SOFIA MALDONADO RAMIREZ					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
12	PAULA ANDREA MALDONADO RAMIREZ					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
13	CRISTIAN ESTEBAN RAMIREZ P.					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
14	EDWIN ALEJANDRO GAITAN VILLAMIL					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
15	YEISSON ANDRES RODRIGUEZ. LOPEZ					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
16	FRANKLIN MAURICIO PARADA RODRIGUEZ					1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	1	100%
17	ANDRES FELIPE PARADA RODRIGUEZ					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	11	0	92%
18	JHON ALEXANDER PINEDA MEJIA					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
19	JOSEF DANIEL BORREO GARCIA					1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	12	1	100%
20	MIGUEL ANGUEL ORTIZ SALAMANCA					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
21	DIEGO ALEJANDRO BARRERA MURCIA					1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		0			12	12	2	100%
22	CRISTIAN NIKOLAS GONZALEZ ACERO					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
23	HEIDER DIAZ INTENCIPA					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			10	10	0	100%
24	LUIS FELIPE ROJAS PEREZ					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
25	WILMAR ESNEIDER BALLESTEROS QUINTERO					1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			12	12	1	100%
26	JUAN SEBASTIAN GOMEZ MARTINEZ					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
27	JUAN PABLO SALAMANCA PEREZ					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			12	12	0	100%
28	ANDRES SANTIAGO JARA SOLER					0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
29	JOHAN ALEJANDRO RODRIGUEZ GUZMAN					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
30	JUAN DAVID MENDOZA FURQUE					1		1		1			0		1		1			1		1		0			1		1		1			12	12	0	100%

Control De Asistencia.



Pantallazo Actividades según maya curricular.

Obligación # 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.

Para este periodo de ejecución contractual del mes de abril, se cuenta con una cobertura global de 30 deportistas específicamente en el nivel de formación:

PERFECCIONAMIENTO:30 deportistas.

De esta manera se continúan en el proceso de masificación e inscripción de deportistas para cumplir con la cantidad propuesta

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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
12 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
14 AÑOS	2	2	2		2		0	0	0	0	0	0	0	0	4
15 AÑOS	1	4	1		4		0	0	0	0	0	0	0	0	5
16 AÑOS	7	2	7		2		0	0	0	0	0	0	0	0	9
17 AÑOS	8	4	8		4		0	0	0	0	0	0	0	0	12
TOTALES	18	12	18		12		0	0	0	0	0	0	0	0	30

Cobertura Poblacional

Obligación # 5

Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.

Utilice adecuadamente la imagen institucional de indeportes Cundinamarca según fue requerido en eventos institucionales dirigidos y desarrollados por parte de dicha entidad, rescatando imagen y colores establecidos e institucionales.

Utilice adecuadamente la imagen institucional de indeportes Cundinamarca según fue requerido en eventos institucionales dirigidos y desarrollados por parte de dicha entidad, rescatando imagen y colores establecidos e institucionales.
Diferentes eventos requeridos y de acompañamiento por parte de **inderten.**



Imagen Resaltante Logos Indeportes.

Obligación # 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.

Realice planeaciones según cronograma establecido en maya pedagógica por nivel de formación, y plan pedagógico para ejecuciones durante periodo a efectuar; con los tres grupos poblacionales, enfatizando especialmente:

ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ABRIL.

1.El día 4 de abril se realizó en los diferentes niveles e formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.
Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

2.El día 6 de abril se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Generar capacidades coordinativas desarrollando trabajos específicos para dicho proceso. Desarrollar la coordinación general en los participantes del programa de futbol en el municipio de Tabio.

3.El día 8 de abril se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos, Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

4. El día 11 de abril se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar la técnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapidez, Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

5. El día 13 de abril se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo.

6. El día 16 de abril se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte técnica teniendo en cuenta (conducción, resección), Trabajar control del balón.

7. El día 18 de abril se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar la técnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapidez, Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia.

8. El día 20 de abril se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Identificar y equilibrar los desequilibrios musculares para así mejorar y hacer más eficiente la acción muscular, Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

9. El día 22 de abril se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos. Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

10. El día 25 de abril se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.

11. El día 27 de abril se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Identificar y equilibrar los desequilibrios musculares para así mejorar y hacer más eficiente la acción muscular, Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO:TABIO**			
LUGAR:				TABIO		**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	JUEGA Y APRENDE		JUEGA Y APRENDE		JUEGA Y APRENDE	
			RESPONSABILIDAD	MITOS Y CUENTOS		MITOS Y CUENTOS		MITOS Y CUENTOS	
			COMPAÑERISMO	VAJUGANDO		VAJUGANDO		VAJUGANDO	
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	REFORZAMIENTO GRUPAL		ENTORNO Y AMBIENTE RAPIDO		RONDA GRUPAL (CONGELADO)	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	METODOS PSICODEPORTIVOS		METODOS PSICODEPORTIVOS		METODOS PSICODEPORTIVOS	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	MOTIVACION		MOTIVACION		MOTIVACION	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR	TREN INFERIOR Y SUPERIOR		TREN INFERIOR Y SUPERIOR		TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
			CALENTAMIENTO	TROTE		TROTE		TROTE	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ADAPTACION DE CAPACIDADES		ADAPTACION DE CAPACIDADES		ADAPTACION DE CAPACIDADES	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	ESTATICO Y DINAMICO		ESTATICO Y DINAMICO		ESTATICO Y DINAMICO	
			ORIENTACION	PROPORCION CUERPO		PROPORCION CUERPO		PROPORCION CUERPO	
			DIFERENCIACION	MOTRICIDAD		MOTRICIDAD		MOTRICIDAD	
			REACCIÓN	TRABAJO ESPECIFICOS		RABAJOS ESPECIFICOS FUNDAMENTADO		PERFECCIONAMIENTO EN REACCION	
			ADAPTACIÓN	TRABAJO DE AMBIENTE		TRABAJO DE AMBIENTE		TRABAJON DE AMBIENTE	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	FUERXA RAPIDA		FUERZA RAPIDA		FUERZA RAPIDA Y POTENCIA	
			VELOCIDAD	VELOCIDAD		VELOCIDAD SONIDO		VELOCIDAD SONIDO	
			FLEXIBILIDAD	ESTATICA		ESTATICA Y DINAMICA		ESTATICA Y DINAMICA	
			RESISTENCIA	AEROBICA		AEROBICA Y ANAEROBICA MEDIA		AREOBICA Y ANAEROBICA	
		ELEMENTOS TÉCNICOS							
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	PINTANDO FUTBOL		RECREANDO FUTBOL		RECREANDO ANDO	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	RONDO CON EL PORTERO		TENIS		TENIS - RONDO CON EL PORTERO	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	RECUPERACION EN ESTIRAMIENT		ESTIRAMIENTO PROCESO DE RECUPERAC			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: DOLIVAN GRAJALES B

Plan Mensual.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4-abr**	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B				**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Familiarizar a los deportistas mas con el deporte y sus caracteristicas.						
Objetivo Especifico: Mejorar en los deportistas, tecnica de conduccion, teoria, velocidad y reaccion, posicion de juego.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase				•Listado asistencia
2.	llamado a lista		**X**	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular		**X**	5 min	
4. Trote y conduccion de balon, punto A y llegar a punto B trabajo continuo.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Platillos
1.	Fuerza	Maxima			•Balones.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuitos de slalon , dezplasamientos de un punto A a un punto B.		Reacciòn	**X**	30 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuitos de conduccion de balon con ambos perfiles	**X**		30 min	•Platillos
2. Ubicación demtro del campo de juego y movimientos		**X**	30 min	•Balones.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Familiarizar a los deportistas mas con el deporte y sus caracteristicas.

Objetivo Especifico: Mejorar en los deportistas, tecnica de conduccion, teoria, velocidad y reaccion, posicion de juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Trote y conduccion de balon, punto A y llegar a punto B trabajo continuo.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			•Platillos
1.	Fuerza	Maxima			•Balones.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuitos de slalon , dezplasamientos de un punto A a un punto B.		Reacciòn	X	30 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuitos de conduccion de balon con ambos perfiles	X		30 min	•Platillos
2. Ubicación demtro del campo de juego y movimientos		X	30 min	•Balones.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha: 8-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora :**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Familiarizar a los deportistas mas con el deporte y sus caracteristicas.

Objetivo Especifico: Mejorar la ejecucion de la tecnica de golpeo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros… **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás…)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros…. **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros… lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4**. Trote suave:** 10min de trote suave en el puesto con sus variantes (talón, skiping) con el que activaremos nuestro corazón, músculos, pulmones y articulaciones. Además de elevar nuestra temperatura corporal.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Golpeo con enpeine de ambos perfilles, trabajos en parejas, mejorando a su ves, el control con planta y borde interno del pie.	X		60 min	•Platillos •balones
2. Juego libre, recreativo y deportivo.		X	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**		**Hora :**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B				**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Familiarizar a los deportistas mas con el deporte y sus caracteristicas.						
Objetivo Especifico: Mejorar la ejecucion de la tecnica de golpeo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Trote suave: 10min de trote suave en el puesto con sus variantes (talón, skiping) con el que activaremos nuestro corazón, músculos, pulmones y articulaciones. Además de elevar nuestra temperatura corporal.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Golpeo con enpeine de ambos perfilles, trabajos en parejas, mejorando a su ves, el control con planta y borde interno del pie.	**X**		60 min	•Platillos •balones
2. Juego libre, recreativo y deportivo.		**X**	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-abr	**Lugar:** ESTADIO	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 15	**N° de semana:** 07
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer a los deportistas capacidatdes tecnicas y tacticas, para el buen desenpeño dentro de terreno de juego.

Objetivo Especifico: Mejorar en los deportistas, los movimientos dentro del campo de juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Actividades recreodeportivas, la mancha.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. En parejas se realizan toques de balon para que a su ves el conpañero ralice control y pase dirigido,	X		40 min	•Platillos •Balones. •Petos
2. Movimientos especificos en cancha.	X		30 min	
3. Juego libre adaptacion a juego.		X	30 min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**		**Hora:**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B				**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Dar a conocer a los deportistas capacidatdes tecnicas y tacticas, para el buen desenpeño dentro de terreno de juego.						
Objetivo Especifico: Mejorar en los deportistas, los movimientos dentro del campo de juego.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Actividades recreodeportivas, la mancha.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. En parejas se realizan toques de balon para que a su ves el conpañero ralice control y pase dirigido,	**X**		40 min	•Platillos •Balones. •Petos
2. Movimientos especificos en cancha.	**X**		30 min	
3. Juego libre adaptacion a juego.		**X**	30 min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**		**Hora:**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B				**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar todas sus aptitudes físicas así como las psicomotrices.						
Objetivo Especifico: Mejorar fútbol para niños, tienen que ser adaptados a su físico.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. corriendo al trote durante cinco o diez minutos. Empezarán a coger resistencia.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Platillos
1.	Fuerza	Maxima			•Balones.
2.		Explosiva			•Aros
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Ejercicios que contengan circuitos con diferentes obstáculos que superar. Estos supondrán un reto para ellos y al querer superarlos estarán potenciando sus capacidades lúdicas.		Desplazamiento	**X**	40 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Salidas por bandas sencillas 4x3, trabajo defensivo 4x3	**X**		30 min	•Platillos
2.				•Balones.
3. Juego libre adaptacion a juego.		**X**	20 min	•Petos
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-abr	**Lugar:** COLISEO	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 06
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Conos •Platillos •Balones. •Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento: **1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros… **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás…)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros…. **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros… lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Realización de control dirigido de balón, utilizando la superficie de contacto del pie y sus diferentes formas, borde interno y externo, para esquivar compañeros, conos y platillos. Estiramiento	Calentamiento	X	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			•Platillos •Balones.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. **Rondo:** Ttrabajar la velocidad de reaccion, mas concretamente esta fase de perfeccion o atencion del deportista. Aunque, atraves de este ejercicio tambien se trabajaria la fase de tratamiento de la informacion ya que, como sabemos, en la mayoria de ejercocios de el futbol no trabajamos un aspecto aislado si no que podemos incorporar varios factores en un mismo ejercicio.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los defensores saldrán tocando el balón y cambiándolo de frente con los volantes quienes también hacen triangulación a un toque y se la pasan al atacante quien define fuera del área, repetir aumentando la velocidad.		X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora :**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar capacidades cordinativas desarrollando trabajos especificos para dicho proceso.

Objetivo Especifico: Desarrollar la coordinacion general en los participantes de el programa de futbol en el municipio de TENJO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Trote suave: 10min de trote suave en el puesto con sus variantes (talón, skiping) con el que activaremos nuestro corazón, músculos, pulmones y articulaciones. Además de elevar nuestra temperatura corporal.	Calentamiento	X	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. utilizando un palo de escoba u otro elemento como una estacs, se realizaran ejercicios de coordinación, visopedica. Ya sea pasando ambas piernas por encima del elemento mencionado o solo una, trabajo de skiping realizar cada actividad durante un minuto y descansar 20 seg. completando tres series. en total es una secuencia de 30 ejercicios.	Orientación	X	60 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizan trabajos de espacio reducido 4vs4 , 5vs5 , desarrollando aspectos tecnicos y tacticos.		X	30 min	•platillos •balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-abr	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Conos
2.	llamado a lista	**X**	5 min	•Platillos
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos	Movilidad Articular	**X**	5 min	•Balones.
4. Realización de control dirigido de balón, utilizando la superficie de contacto	Calentamiento	**X**	10min	•Listado asistencia

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			•Platillos
2.	Ritmo			•Balones.
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. **Rondo:** Ttrabajar la velocidad de reaccion, mas concretamente esta fase de perfeccion o atencion del deportista. Aunque, atraves de este ejercicio tambien se trabajaria la fase de tratamiento de la informacion ya que, como sabemos, en la mayoria de ejercocios de el futbol no trabajamos un aspecto aislado si no que podemos incorporar varios factores en un mismo ejercicio.	Reacción	**X**	60 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los defensores saldrán tocando el balón y cambiándolo de frente con los volantes quienes también hacen triangulación a un toque y se la pasan al atacante quien define fuera del área, repetir aumentando la velocidad.		**X**	30 min	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

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

Fecha: 11-abr	**Lugar:** COLISEO	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 14	**N° de semana:** 7
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la tecnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rapidos,explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapides

Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
Skiping en estático y sus variantes. será buscar un skiping sostenido, es decir, elevar las rodillas lo más alto posible tocando el suelo lo menos posible con las puntas de los pies y casi sin movernos del sitio. Y la última variante, es realizar este último skiping pero intentando buscar un pequeño avance con pasos muy rápidos y cortos.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. **Trabajo De Pliometricos** realizar ejercicios de tijeras o desplantes. Realizar desplazamientos hacia adelante al regreso hacerlo de espalda, pero con gran velocidad , Realizar saltos con sentadilla subiendo y bajando los brazos, mezclarlo con saltos intentando tocar rodillas y pecho. realizar burpies y si es posible realizar sprint control después de realizar 10 burpies		Reacciòn	X	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazmientos por lineas de juego, ofencivos y defencivos		X	30 min	•Platillos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros...	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte tecnica teniendo en cuenta(conduccion, reseccion)

Objetivo Especifico: Trabajar control de el balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros… **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás…)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros…. **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros… lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Realizar ejercicios como trote: hacia la derecha, izquierda, adelante, atrás, lateral derecha e izquierda, skiping.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ubicar platillos formando un cuadrado de aproximadamente dos metros de cada lado, con control de balón alrededor de el y utilizando las diferentes superficies de contacto. realizar dominio de balón a la altura de la cadera y combinando las piernas, así mismo si en parejas para hacer control de balón aéreo, controlar el balón, lanzarlo hacia el compañero y cuando regrese volver a controlarlo. verificación de realización de las actividades por parte del docente e ir dando las pausas para mejorar. Se realizan variantes a realizar individualmente y en pareja.	**X**		90 min	•Platillos •Balones. •Conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros…	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-abr	**Lugar:**	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 16	**N° de semana:** 7
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar la tecnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rapidos,explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapides					
Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
Skiping en estático y sus variantes. será buscar un skiping sostenido, es decir, elevar las rodillas lo más alto posible tocando el suelo lo menos posible con las puntas de los pies y casi sin movernos del sitio. Y la última variante, es realizar este último skiping pero intentando buscar un pequeño avance con pasos muy rápidos y cortos.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. **Trabajo De Pliometricos** realizar ejercicios de tijeras o desplantes. Realizar desplazamientos hacia adelante al regreso hacerlo de espalda, pero con gran velocidad , Realizar saltos con sentadilla subiendo y bajando los brazos, mezclarlo con saltos intentando tocar rodillas y pecho. realizar burpies y si es posible realizar sprint control después de realizar 10 burpies		Reacciòn	X	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazmientos por lineas de juego, ofencivos y defencivos		X	30 min	•Platillos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros...	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-abr	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar y equilibrar los desequilibrios musculsres para asi mejorar y hacer mas eficiente la accion muscular.

Objetivo Especifico: Realizar actividades de activación muscular utilizando banda eláslica o similar que ayude de resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Con ayuda de una banda eláslica se realizaran activaciones de activación muscular haciendo uso de ella como fuente de resistencia y así ejercer mas precio al momento de ejecutar las actividades. Realizar ejercicios tanto en el tren inferior como el superior y de diferentes formas, ya sea de manera bimodal o recostados sobre un lado u otro.	Resistencia	Aerobica	**X**	60 min	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizan trabajos ofencivos y defencivos respectivamente y según la accion de juego.		**X**	30 min	•Arcos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte tecnica teniendo en cuenta(conduccion, reseccion)

Objetivo Especifico: Trabajar control de el balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			• **Listado asistencia**
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento: **1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros… **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás…)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros…. **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros… lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Realizar ejercicios como trote: hacia la derecha, izquierda, adelante, atrás, lateral derecha e izquierda, skiping.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ubicar platillos formando un cuadrado de aproximadamente dos metros de cada lado, con control de balón alrededor de el y utilizando las diferentes superficies de contacto. realizar dominio de balón a la altura de la cadera y combinando las piernas, así mismo si en parejas para hacer control de balón aéreo, controlar el balón, lanzarlo hacia el compañero y cuando regrese volver a controlarlo. verificación de realización de las actividades por parte del docente e ir dando las pausas para mejorar. Se realizan variantes a realizar individualmente y en pareja.	**X**		90 min	• Platillos • Balones. • Conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros…	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

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

Fecha: 15-abr	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la tecnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rapidos,explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapides

Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros… **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás…)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros…. **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros… lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
Skiping en estático y sus variantes. será buscar un skiping sostenido, es decir, elevar las rodillas lo más alto posible tocando el suelo lo menos posible con las puntas de los pies y casi sin movernos del sitio. Y la última variante, es realizar este último skiping pero intentando buscar un pequeño avance con pasos muy rápidos y cortos.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. **Trabajo De Pliometricos** realizar ejercicios de tijeras o desplantes. Realizar desplazamientos hacia adelante al regreso hacerlo de espalda, pero con gran velocidad , Realizar saltos con sentadilla subiendo y bajando los brazos, mezclarlo con saltos intentando tocar rodillas y pecho. realizar burpies y si es posible realizar sprint control después de realizar 10 burpies		Reacciòn	X	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazmientos por lineas de juego, ofencivos y defencivos		X	30 min	•Platillos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros…	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-abr	**Lugar:**	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 18	**N° de semana:** 8
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			• Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento: **1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)** rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)** cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. En un cuadrado formado por conos o platillos, dos jugadores tendrán balón y el resto estará trotando dentro de este, intentando no dejarse tocar de aquellos que están haciendo el control. Ir cambiando de posiciones y de la forma en la cual se trasporta el balón, y de esta menera se dan diferentes variantes. -borde interno -borde externo - planta			90 min	• Platillos • Balones. • Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-abr	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**

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

Objetivo General: Identificar y equilibrar los desequilibrios musculsres para asi mejorar y hacer mas eficiente la accion muscular.

Objetivo Especifico: Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Con ayuda de una banda elástica se realizaran activaciones de activación	Resistencia	Aerobica	X	60 min	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizan trabajos ofencivos y defencivos respectivamente y según la		X	30 min	•Arcos
2.				•Balones.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

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

Fecha: 25-abr	**Lugar:** COLISEO	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 20	**N° de semana:** 9
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar trabajos especificos,que se adecuen a el sisitema de juego empleado.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros… **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás…)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros…. **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros… lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lo jugadores estarán ubicados en trìos formando un círculo, dentro de este estará una serie de conos, deberán pasarse el balón con empeine-exterior sin tumbarlos.		X	60 min	•Platillos •Balones. •Petos
2. El portero realiza un saque óculo-manual a cualquier jugador, este debe Recepcionar e inmediatamente pasar a otro, repetir el ejercicio para mejorar la precisión del pase y la recepción.		X	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar trabajos especificos,que se adecuen a el sisitema de juego empleado.					
Objetivo Especifico: Desarrollar en el deportista actividades que permitan una respuesta motriz rapida y correcta a diferentes estimulos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. rabajos de Sprint: los jugadores estarán acostados sobre la línea inicial y al sonido del silbato correrán a toda marcha hasta la mitad del campo, variar posición de salida: sentados, de espalda.		Reacciòn	**X**	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Trabajos especificos futbol 4vs4, 5vs5, 6vs6		**X**	30 min	•Platillos •Balones. •Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-abr	**Lugar:** ESTADIO	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 22	**N° de semana:** 9
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar trabajos especificos,que se adecuen a el sisitema de juego empleado.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lo jugadores estarán ubicados en trìos formando un circulo, dentro de este estará una serie de conos, deberán pasarse el balón con empeine-exterior sin tumbarlos.		X	60 min	•Platillos •Balones. •Petos
2. El portero realiza un saque óculo-manual a cualquier jugador, este debe Recepcionar e inmediatamente pasar a otro, repetir el ejercicio para mejorar la precisión del pase y la recepción.		X	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

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

Fecha: 4-abr	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: TABIO**		**Hora:**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B				**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Conos •Platillos •Balones. •Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. **RA18:J34ealizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..**	Movilidad Articular	X	5 min	
4.Realización de control dirigido de balón, utilizando la superficie de contacto del pie y sus diferentes formas, borde interno y externo, para esquivar compañeros, conos y platillos. Estiramiento	Calentamiento	X	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			•Platillos •Balones.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. **Rondo:** Ttrabajar la velocidad de reaccion, mas concretamente esta fase de perfeccion o atencion del deportista. Aunque, atraves de este ejercicio tambien se trabajaria la fase de tratamiento de la informacion ya que, como sabemos, en la mayoria de ejercocios de el futbol no trabajamos un aspecto aislado si no que podemos incorporar varios factores en un mismo ejercicio.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Los defensores saldrán tocando el balón y cambiándolo de frente con los volantes quienes también hacen triangulación a un toque y se la pasan al atacante quien define fuera del área, repetir aumentando la velocidad.		X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-abr	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: TABIO**	**Hora :**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Generar capacidades cordinativas desarrollando trabajos especificos para dicho proceso.

Objetivo Especifico: Desarrollar la coordinacion general en los participantes de el programa de futbol en el municipio de TENJO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. **Trote suave:** 10min de trote suave en el puesto con sus variantes (talón, skiping) con el que activaremos nuestro corazón, músculos, pulmones y articulaciones. Además de elevar nuestra temperatura corporal.	Calentamiento	X	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. utilizando un palo de escoba u otro elemento como una estacs, se realizaran ejercicios de coordinación, visopedica. Ya sea pasando ambas piernas por encima del elemento mencionado o solo una, trabajo de skiping realizar cada actividad durante un minuto y descansar 20 seg. completando tres series. en total es una secuencia de 30 ejercicios.	Orientación	X	60 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizan trabajos de espacio reducido 4vs4 , 5vs5 , desarrollando aspectos tecnicos y tacticos.		X	30 min	•Platillos •balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

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

Fecha: 8-abr	**Lugar:ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			• Conos • Platillos • Balones. • Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Realización de control dirigido de balón, utilizando la superficie de contacto del pie y sus diferentes formas, borde interno y externo, para esquivar compañeros, conos y platillos. Estiramiento	Calentamiento	X	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Platillos • Balones.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. **Rondo:** Ttrabajar la velocidad de reaccion, mas concretamente esta fase de perfeccion o atencion del deportista. Aunque, atraves de este ejercicio tambien se trabajaria la fase de tratamiento de la informacion ya que, como sabemos, en la mayoria de ejercocios de el futbol no trabajamos un aspecto aislado si no que podemos incorporar varios factores en un mismo ejercicio.	Reacción	X	60 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los defensores saldrán tocando el balón y cambiándolo de frente con los volantes quienes también hacen triangulación a un toque y se la pasan al atacante quien define fuera del área, repetir aumentando la velocidad.		X	30 min	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

Fecha: 11-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar la tecnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rapidos,explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapides

Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
Skiping en estático y sus variantes. será buscar un skiping sostenido, es decir, elevar las rodillas lo más alto posible tocando el suelo lo menos posible con las puntas de los pies y casi sin movernos del sitio. Y la última variante, es realizar este último skiping pero intentando buscar un pequeño avance con pasos muy rápidos y cortos.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. **Trabajo De Pliometricos** realizar ejercicios de tijeras o desplantes. Realizar desplazamientos hacia adelante al regreso hacerlo de espalda, pero con gran velocidad , Realizar saltos con sentadilla subiendo y bajando los brazos, mezclarlo con saltos intentando tocar rodillas y pecho. realizar burpies y si es posible realizar sprint control después de realizar 10 burpies		Reacciòn	X	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazmientos por lineas de juego, ofencivos y defencivos		X	30 min	•Platillos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros...	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-abr	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte tecnica teniendo en cuenta(conduccion, reseccion)

Objetivo Especifico: Trabajar control de el balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Realizar ejercicios como trote: hacia la derecha, izquierda, adelante, atrás, lateral derecha e izquierda, skiping.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ubicar platillos formando un cuadrado de aproximadamente dos metros de cada lado, con control de balón alrededor de el y utilizando las diferentes superficies de contacto. realizar dominio de balón a la altura de la cadera y combinando las piernas, así mismo si en parejas para hacer control de balón aéreo, controlar el balón, lanzarlo hacia el compañero y cuando regrese volver a controlarlo. verificación de realización de las actividades por parte del docente e ir dando las pausas para mejorar. Se realizan variantes a realizar individualmente y en pareja.	X		90 min	•Platillos •Balones. •Conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros...	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-abr	**Lugar:** ESTADIO	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 16	**N° de semana:** 7
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar la tecnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rapidos,explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapides

Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
Skiping en estático y sus variantes. será buscar un skiping sostenido, es decir, elevar las rodillas lo más alto posible tocando el suelo lo menos posible con las puntas de los pies y casi sin movernos del sitio. Y la última variante, es realizar este último skiping pero intentando buscar un pequeño avance con pasos muy rápidos y cortos.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. **Trabajo De Pliometricos** realizar ejercicios de tijeras o desplantes. Realizar desplazamientos hacia adelante al regreso hacerlo de espalda, pero con gran velocidad , Realizar saltos con sentadilla subiendo y bajando los brazos, mezclarlo con saltos intentando tocar rodillas y pecho. realizar burpies y si es posible realizar sprint control después de realizar 10 burpies		Reacciòn	X	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazmientos por lineas de juego, ofencivos y defencivos		X	30 min	•Platillos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros...	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-abr	**Lugar:** COLISEO	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 17	**N° de semana:** 8
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: Identificar y equilibrar los desequilibrios musculsres para asi mejorar y hacer mas eficiente la accion muscular.

Objetivo Especifico: Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			• Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Con ayuda de una banda elástica se realizaran activaciones de activación muscular haciendo uso de ella como fuente de resistencia y así ejercer mas precio al momento de ejecutar las actividades. Realizar ejercicios tanto en el tren inferior como el superior y de diferentes formas, ya sea de manera bimodal o recostados sobre un lado u otro.	Resistencia	Aerobica	X	60 min	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizan trabajos ofencivos y defencivos respectivamente y según la accion de juego.		X	30 min	• Arcos • Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-abr	**Lugar:** ESTADIO	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 18	**N° de semana:** 8
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la preparacion tecnica y la formacion de las capacidades tacticas son directamente proporcionales una a otra mientras mayor sea el nivel tecnico, mayor seran posibilidades de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. En un cuadrado formado por conos o platillos, dos jugadores tendrán balón y el resto estará trotando dentro de este, intentando no dejarse tocar de aquellos que están haciendo el control. Ir cambiando de posiciones y de la forma en la cual se trasporta el balón, y de esta menera se dan diferentes variantes. -borde interno -borde externo - planta			90 min	•Platillos •Balones. •Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Identificar y equilibrar los desequilibrios musculsres para asi mejorar y hacer mas eficiente la accion muscular.

Objetivo Especifico: Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Con ayuda de una banda elástica se realizaran activaciones de activación muscular haciendo uso de ella como fuente de resistencia y así ejercer mas precio al momento de ejecutar las actividades. Realizar ejercicios tanto en el tren inferior como el superior y de diferentes formas, ya sea de manera bimodal o recostados sobre un lado u otro.	Resistencia	Aerobica	X	60 min	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizan trabajos ofencivos y defencivos respectivamente y según la accion de juego.		X	30 min	•Arcos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-abr	**Lugar:** COLISEO	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 20	**N° de semana:** 9
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar trabajos especificos,que se adecuen a el sisitema de juego empleado.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la preparacion tecnica y la formacion de las capacidades tacticas son directamente proporcionales una a otra mientras mayor sea el nivel tecnico, mayor seran posibilidades de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			• Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lo jugadores estarán ubicados en trìos formando un circulo, dentro de este estará una serie de conos, deberán pasarse el balón con empeine-exterior sin tumbarlos.		X	60 min	• Platillos • Balones. • Petos
2. El portero realiza un saque óculo-manual a cualquier jugador, este debe Recepcionar e inmediatamente pasar a otro, repetir el ejercicio para mejorar la precisión del pase y la recepción.		X	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar trabajos especificos,que se adecuen a el sisitema de juego empleado.

Objetivo Especifico: Desarrollar en el deportista actividades que permitan una respuesta motriz rapida y correcta a diferentes estimulos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la preparacion tecnica y la formacion de las capacidades tacticas son directamente proporcionales una a otra mientras mayor sea el nivel tecnico, mayor seran posibilidades de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. rabajos de Sprint: los jugadores estarán acostados sobre la línea inicial y al sonido del silbato correrán a toda marcha hasta la mitad del campo, variar posición de salida: sentados, de espalda.		Reacciòn	**X**	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Trabajos especificos futbol 4vs4, 5vs5, 6vs6		**X**	30 min	•Platillos •Balones. •Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-abr	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar trabajos especificos,que se adecuen a el sisitema de juego empleado.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la preparacion tecnica y la formacion de las capacidades tacticas son directamente proporcionales una a otra mientras mayor sea el nivel tecnico, mayor seran posibilidades de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lo jugadores estarán ubicados en trìos formando un círculo, dentro de este estará una serie de conos, deberán pasarse el balón con empeine-exterior sin tumbarlos.		X	60 min	•Platillos •Balones. •Petos
2. El portero realiza un saque óculo-manual a cualquier jugador, este debe Recepcionar e inmediatamente pasar a otro, repetir el ejercicio para mejorar la precisión del pase y la recepción.		X	30 min	
3.				
4.				

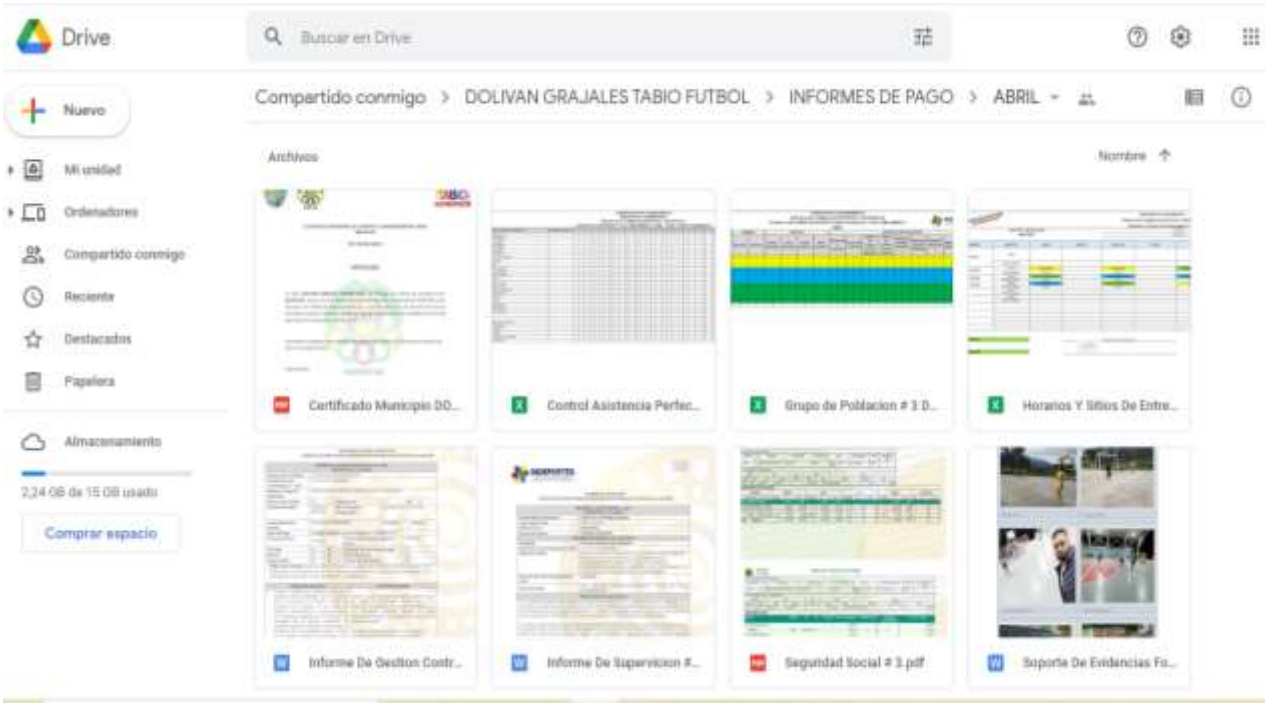
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Obligación # 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.

Entregue y actualice en el momento indicado y constantemente para este periodo de ejecución, toda la información solicitada, mediante (Drive correo electrónico), a el coordinador provincial.



Pantallazo Drive

Obligación # 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.

Entregue a él coordinador provincial de deporte formativo
(LIC. Andrés castro) el día 31 de abril, mediante correo electrónico formadoressabanacentro21@gmail.com, el plan mensual y 37 sesiones del mes de mayo, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, en cada uno de los niveles de formación.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

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

Fecha: 2-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Familiarizar a los deportistas mas con el deporte y sus caracteristicas.					
Objetivo Especifico: Mejorar en los deportistas, tecnica de conduccion, teoria, velocidad y reaccion, posicion de juego.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Trote y conduccion de balon, punto A y llegar a punto B trabajo continuo.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Platillos
1.	Fuerza	Maxima			•Balones.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuitos de slalon , dezplasamientos de un punto A a un punto B.		Reacciòn	X	30 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuitos de conduccion de balon con ambos perfiles	X		30 min	•Platillos
2. Ubicación demtro del campo de juego y movimientos		X	30 min	•Balones.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

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

Fecha: 4-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Familiarizar a los deportistas mas con el deporte y sus caracteristicas.

Objetivo Especifico: Mejorar en los deportistas, tecnica de conduccion, teoria, velocidad y reaccion, posicion de juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Trote y conduccion de balon, punto A y llegar a punto B trabajo continuo.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			•Platillos
1.	Fuerza	Maxima			•Balones.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuitos de slalon , dezplasamientos de un punto A a un punto B.		Reacciòn	X	30 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuitos de conduccion de balon con ambos perfiles	X		30 min	•Platillos •Balones.
2. Ubicación demtro del campo de juego y movimientos		X	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres integros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora**	**N° de sesión:25**	**N° de semana:10**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Familiarizar a los deportistas mas con el deporte y sus caracteristicas.

Objetivo Especifico: Mejorar la ejecucion de la tecnica de golpeo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Trote suave: 10min de trote suave en el puesto con sus variantes (talón, skiping) con el que activaremos nuestro corazón, músculos, pulmones y articulaciones. Además de elevar nuestra temperatura corporal.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Golpeo con enpeine de ambos perfilles, trabajos en parejas, mejorando a su ves, el control con planta y borde interno del pie.	**X**		60 min	•platillos •balones
2. Juego libre, recreativo y deportivo.		**X**	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

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

Fecha: 9-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora :**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Familiarizar a los deportistas mas con el deporte y sus caracteristicas.

Objetivo Especifico: Mejorar la ejecucion de la tecnica de golpeo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. **Trote suave:** 10min de trote suave en el puesto con sus variantes (talón, skiping) con el que activaremos nuestro corazón, músculos, pulmones y articulaciones. Además de elevar nuestra temperatura corporal.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Golpeo con enpeine de ambos perfilles, trabajos en parejas, mejorando a su ves, el control con planta y borde interno del pie.	X		60 min	•Platillos •balones
2. Juego libre, recreativo y deportivo.		X	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 27**		**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Dar a conocer a los deportistas capacidatdes tecnicas y tacticas, para el buen desenpeño dentro de terreno de juego.						
Objetivo Especifico: Mejorar en los deportistas, los movimientos dentro del campo de juego.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			• Listado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Actividades recreodeportivas, la mancha.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. En parejas se realizan toques de balon para que a su ves el conpañero ralice control y pase dirigido,	**X**		40 min	• Platillos • Balones.
2. Movimientos especificos en cancha.	**X**		30 min	• Petos
3. Juego libre adaptacion a juego.		**X**	30 min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13-may**	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**		**Hora:**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B					**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Dar a conocer a los deportistas capacidatdes tecnicas y tacticas, para el buen desenpeño dentro de terreno de juego.							
Objetivo Especifico: Mejorar en los deportistas, los movimientos dentro del campo de juego.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Actividades recreodeportivas, la mancha.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. En parejas se realizan toques de balon para que a su ves el conpañero ralice control y pase dirigido,	**X**		40 min	•Platillos •Balones. •Petos
2. Movimientos especificos en cancha.	**X**		30 min	
3. Juego libre adaptacion a juego.		**X**	30 min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar todas sus aptitudes físicas así como las psicomotrices.

Objetivo Especifico: Mejorar fútbol para niños, tienen que ser adaptados a su físico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase				• Listado asistencia
2.	llamado a lista		X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular		X	5 min	
4. corriendo al trote durante cinco o diez minutos. Empezarán a coger resistencia.	Calentamiento		X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			• Platillos
1.	Fuerza	Maxima			• Balones.
2.		Explosiva			• Aros
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Ejercicios que contengan circuitos con diferentes obstáculos que superar. Estos supondrán un reto para ellos y al querer superarlos estarán potenciando sus capacidades lúdicas.		Desplazamiento	X	40 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Salidas por bandas sencillas 4x3, trabajo defensivo 4x3	X		30 min	• Platillos
2.				• Balones.
3. Juego libre adaptacion a juego.		X	20 min	• Petos
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-may	**Lugar:**	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 30	**N° de semana:** 12
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar todas sus aptitudes físicas así como las psicomotrices.					
Objetivo Especifico: Mejorar fútbol para niños, tienen que ser adaptados a su físico.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. corriendo al trote durante cinco o diez minutos. Empezarán a coger resistencia.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			•Platillos
1.	Fuerza	Maxima			•Balones.
2.		Explosiva			•Aros
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Ejercicios que contengan circuitos con diferentes obstáculos que superar. Estos supondrán un reto para ellos y al querer superarlos estarán potenciando sus capacidades lúdicas.		Desplazamiento	X	40 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Salidas por bandas sencillas 4x3, trabajo defensivo 4x3	X		30 min	•Platillos
2.				•Balones.
3. Juego libre adaptacion a juego.		X	20 min	•Petos
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**		**Hora:**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B				**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.						
Objetivo Especifico: Desarrollando sobre todo la flexibilidad y la movilidad						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			• Estado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	**X**	5 min	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			• Platillos
1.	Fuerza	Maxima			• Balones.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. El juego de 'La Regata' Para este entretenido juego se deberán colocar en dos filas. El primero de cada una de ellas deberá coger un balón y ir pasándosela al compañero o compañera que esté situado detrás por el lado de manera que esté fomentado el giro del tronco. El que reciba la pelota tendrá que hacer el mismo movimiento hasta que llegue al último de la fila. El primero que consiga llevar el esférico al final será el vencedor. Además, este juego admite diferentes variantes en donde los niños podrán cambiar de posición o variar la forma de pasar el balón que también lo podrán hacer por encima de la cabeza.		Estatica	**X**	20 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción ida y vuelta. Conducción hasta el cono, pase al compañero y corro atrás. Uno conduce ida y vuelta mientras el otro moviliza o estira. Pases, uno de frente el otro de espaldas. Uno para con la mano mientras trota de frente el compañero cabecea mientas retrocede.	**X**		35 min	• Platillos • Balones. • Petos
2. paredes ida y vuelta, así se entrena el pase con ambas piernas. Toco y paso por detrás, el compañero que recibe conduce y repite. Uno conduce y "tira" paredes con el compañero que solo devuelve. Trabaja uno y después el otro.	**X**		35 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

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

Fecha: 20-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.

Objetivo Especifico: Desarrollando sobre todo la flexibilidad y la movilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			• Listado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como	Movilidad Articular	**X**	5 min	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			• Platillos
1.	Fuerza	Maxima			• Balones.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. El juego de 'La Regata' Para este entretenido juego se deberán colocar en dos filas. El primero de cada una de ellas deberá coger un balón y ir pasándosela al compañero o compañera que esté situado detrás por el lado de manera que esté fomentado el giro del tronco. El que reciba la pelota tendrá que hacer el mismo movimiento hasta que llegue al último de la fila. El primero que consiga llevar el esférico al final será el vencedor. Además, este juego admite diferentes variantes en donde los niños podrán cambiar de posición o variar la forma de pasar el balón que también lo podrán hacer por encima de la cabeza.		Estatica	**X**	20 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción ida y vuelta. Conducción hasta el cono, pase al compañero y corro atrás. Uno conduce ida y vuelta mientras el otro moviliza o estira. Pases, uno de frente el otro de espaldas. Uno para con la mano mientras trota de frente el compañero cabecea mientas retrocede.	**X**		35 min	• Platillos • Balones. • Petos
2. paredes ida y vuelta, así se entrena el pase con ambas piernas. Toco y paso por detrás, el compañero que recibe conduce y repite. Uno conduce y "tira" paredes con el compañero que solo devuelve. Trabaja uno y después el otro.	**X**		35 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar y adaptar el trabajo fisico en los deportistas.

Objetivo Especifico: Realizar trabajos de velocidad para realizarlas en el menor tiempo posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			• Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	10 min	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			• Platillos
1.	Fuerza	Maxima			• Balones.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. jercicios donde buscamos la técnica de pase con la presión física "pasiva" de compañeros en espacio reducido. 1 Variante de conducción donde tendrán que sortear la posta e intentar no chocar con sus compañeros. 2 Variante conducción y el compañero de enfrente sale a precionar.	Velocidad	Maxima	X	30 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Asistentes de Calentamiento Mediante este ejercicio fortalecerás el regateo de tus jugadores. Primero se debe de colocar los conos en una rejilla de 5 por 5 yardas, con lo cual hacer que un jugador empiece regateando en dicha casilla, y así él lleve el balón haciendo regates alrededor del primer cono y luego se devuelve, así sucesivamente. Si haces que tus jugadores realicen este ejercicio sus habilidades podrán fortalecerse, lo cual servirá mucho en los partidos que tenga el equipo a futuro, mediante este simulacro los jugadores obtendrán un domino más del balón al igual que un control del mismo.	X		30 min	• Platillos • Balones. • Petos
2. Este simulacro ayuda a los compañeros del equipo en su totalidad a dominar el acercamiento de los jugadores que están dentro del campo de juego, con este movimiento si se ejecuta de una manera concreta, se pueden acercar a los defensores del equipo contrario.	X		30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar y adaptar el trabajo fisico en los deportistas.

Objetivo Especifico: Realizar trabajos de velocidad para realizarlas en el menor tiempo posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			• Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	10 min	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			• Platillos
1.	Fuerza	Maxima			• Balones.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. jercicios donde buscamos la técnica de pase con la presión física "pasiva" de compañeros en espacio reducido. 1 Variante de conducción donde tendrán que sortear la posta e intentar no chocar con sus compañeros. 2 Variante conducción y el compañero de enfrente sale a precionar.	Velocidad	Maxima	X	30 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Asistentes de Calentamiento Mediante este ejercicio fortalecerás el regateo de tus jugadores. Primero se debe de colocar los conos en una rejilla de 5 por 5 yardas, con lo cual hacer que un jugador empiece regateando en dicha casilla, y así él lleve el balón haciendo regates alrededor del primer cono y luego se devuelve, así sucesivamente. Si haces que tus jugadores realicen este ejercicio sus habilidades podrán fortalecerse, lo cual servirá mucho en los partidos que tenga el equipo a futuro, mediante este simulacro los jugadores obtendrán un domino más del balón al igual que un control del mismo.	X		30 min	• Platillos • Balones. • Petos
2. Este simulacro ayuda a los compañeros del equipo en su totalidad a dominar el acercamiento de los jugadores que están dentro del campo de juego, con este movimiento si se ejecuta de una manera concreta, se pueden acercar a los defensores del equipo contrario.	X		30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.					
Objetivo Especifico: Desarrollando sobre todo la flexibilidad y la movilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			• Listado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las	Movilidad Articular	**X**	5 min	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			• Platillos • Balones.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. El juego de 'La Regata'	Flexibilidad	Estatica	**X**	20 min	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción ida y vuelta.	**X**		35 min	• Platillos • Balones. • Petos
2. paredes ida y vuelta, así se entrena el pase con	**X**		35 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5 min	Se dan diferentes aspectos a	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Conos •Platillos •Balones. •Listado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Realización de control dirigido de balón, utilizando la superficie de contacto del pie y sus diferentes formas, borde interno y externo, para esquivar compañeros, conos y platillos. Estiramiento	Calentamiento	**X**	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				•Platillos •Balones.
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. **Rondo:** Ttrabajar la velocidad de reaccion, mas concretamente esta fase de perfeccion o atencion del deportista. Aunque, atraves de este ejercicio tambien se trabajaria la fase de tratamiento de la informacion ya que, como sabemos, en la mayoria de ejercocios de el futbol no trabajamos un aspecto aislado si no que podemos incorporar varios factores en un mismo ejercicio.	Reacción		**X**		
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los defensores saldrán tocando el balón y cambiándolo de frente con los volantes quienes también hacen triangulación a un toque y se la pasan al atacante quien define fuera del área, repetir aumentando la velocidad.		**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

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

Fecha: 4-may		**Municipio: TABIO**	**Hora :**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar capacidades cordinativas desarrollando trabajos especificos para dicho proceso.

Objetivo Especifico: Desarrollar la coordinacion general en los participantes de el programa de futbol en el municipio de TENJO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Trote suave: 10min de trote suave en el puesto con sus variantes (talón, skiping) con el que activaremos nuestro corazón, músculos, pulmones y articulaciones. Además de elevar nuestra temperatura corporal.	Calentamiento	X	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. utilizando un palo de escoba u otro elemento como una estacs, se realizaran ejercicios de coordinación, visopedica. Ya sea pasando ambas piernas por encima del elemento mencionado o solo una, trabajo de skiping realizar cada actividad durante un minuto y descansar 20 seg. completando tres series. en total es una secuencia de 30 ejercicios.	Orientación	X	60 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizan trabajos de espacio reducido 4vs4 , 5vs5 , desarrollando aspectos tecnicos y tacticos.		X	30 min	•Platillos •balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

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

Fecha: 6-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Conos
2.	llamado a lista	X	5 min	•Platillos
3. Movilidad articular para calentamiento:1) movilidad de ambos	Movilidad Articular	X	5 min	•Balones.
4. Realización de control dirigido de balón, utilizando la superficie de contacto	Calentamiento	X	10min	•Listado asistencia

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			•Platillos
2.	Ritmo			•Balones.
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. **Rondo:** Ttrabajar la velocidad de reaccion, mas concretamente esta fase de perfeccion o atencion del deportista. Aunque, atraves de este ejercicio tambien se trabajaria la fase de tratamiento de la informacion ya que, como sabemos, en la mayoria de ejercocios de el futbol no trabajamos un aspecto aislado si no que podemos incorporar varios factores en un mismo ejercicio.	Reacción	X	60 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los defensores saldrán tocando el balón y cambiándolo de frente con los volantes quienes también hacen triangulación a un toque y se la pasan al atacante quien define fuera del área, repetir aumentando la velocidad.		X	30 min	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres integros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

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

Fecha: 9-may	**Lugar:**	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 26	**N° de semana:** 12
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la tecnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rapidos,explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapides

Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase				•Listado asistencia
2.	llamado a lista		X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular		X	5 min	
Skiping en estático y sus variantes. será buscar un skiping sostenido, es decir, elevar las rodillas lo más alto posible tocando el suelo lo menos posible con las puntas de los pies y casi sin movernos del sitio. Y la última variante, es realizar este último skiping pero intentando buscar un pequeño avance con pasos muy rápidos y cortos.	Calentamiento		X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. **Trabajo De Pliometricos** realizar ejercicios de tijeras o desplantes. Realizar desplazamientos hacia adelante al regreso hacerlo de espalda, pero con gran velocidad , Realizar saltos con sentadilla subiendo y bajando los brazos, mezclarlo con saltos intentando tocar rodillas y pecho. realizar burpies y si es posible realizar sprint control después de realizar 10 burpies		Reacciòn	X	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazmientos por lineas de juego, ofencivos y defencivos		X	30 min	•Platillos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros...	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11-may**		**Municipio: TABIO**	**Hora:**		**N° de sesión:**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte tecnica teniendo en cuenta(conduccion, reseccion)							
Objetivo Especifico: Trabajar control de el balon.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			• **Listado asistencia**
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2**)rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Realizar ejercicios como trote: hacia la derecha, izquierda, adelante, atrás, lateral derecha e izquierda, skiping.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ubicar platillos formando un cuadrado de aproximadamente dos metros de cada lado, con control de balón alrededor de el y utilizando las diferentes superficies de contacto. realizar dominio de balón a la altura de la cadera y combinando las piernas, así mismo si en parejas para hacer control de balón aéreo, controlar el balón, lanzarlo hacia el compañero y cuando regrese volver a controlarlo. verificación de realización de las actividades por parte del docente e ir dando las pausas para mejorar. Se realizan variantes a realizar individualmente y en pareja.	**X**		90 min	• **Platillos** • **Balones.** • **Conos**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros...	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

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

Fecha: 13-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la tecnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rapidos,explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapides

Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular	X	5 min	
Skiping en estático y sus variantes. será buscar un skiping sostenido, es decir, elevar las rodillas lo más alto posible tocando el suelo lo menos posible con las puntas de los pies y casi sin movernos del sitio. Y la última variante, es realizar este último skiping pero intentando buscar un pequeño avance con pasos muy rápidos y cortos.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. **Trabajo De Pliometricos** realizar ejercicios de tijeras o desplantes. Realizar desplazamientos hacia adelante al regreso hacerlo de espalda, pero con gran velocidad , Realizar saltos con sentadilla subiendo y bajando los brazos, mezclarlo con saltos intentando tocar rodillas y pecho. realizar burpies y si es posible realizar sprint control después de realizar 10 burpies		Reacciòn	X	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazmientos por lineas de juego, ofencivos y defencivos		X	30 min	•Platillos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros...	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-may	**Lugar:**	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 29	**N° de semana:** 12
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar y equilibrar los desequilibrios musculsres para asi mejorar y hacer mas eficiente la accion muscular.

Objetivo Especifico: Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase				• Listado asistencia
2.	llamado a lista		X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio.	Movilidad Articular		X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento		X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Con ayuda de una banda elástica se realizaran activaciones de activación muscular haciendo uso de ella como fuente de resistencia y así ejercer mas precio al momento de ejecutar las actividades. Realizar ejercicios tanto en el tren inferior como el superior y de diferentes formas, ya sea de manera bimodal o recostados sobre un lado u otro.	Resistencia	Aerobica	X	60 min	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizan trabajos ofencivos y defencivos respectivamente y según la accion de juego.		X	30 min	• Arcos • Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

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

Fecha: 18-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)** movilidad de ambos tobillos(arriba,abajo,laterales,giros... **2)**rodillas; (giroslaterles,adelante,atrás...)piernas jutas o piernas separadas. **3)**cintura; lateral, adelante,atrás,giros.... **4)** movilidad de hombros; arriba, abajo, giiros... lo importante recorrer todas y caada una de las articulaciones que intervendran en el ejercicio	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. En un cuadrado formado por conos o platillos, dos jugadores tendrán balón y el resto estará trotando dentro de este, intentando no dejarse tocar de aquellos que están haciendo el control. Ir cambiando de posiciones y de la forma en la cual se trasporta el balón, y de esta menera se dan diferentes variantes. -borde interno -borde externo - planta			90 min	•Platillos •Balones. •Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-may	**Lugar:**	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 31	**N° de semana:** 12
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar y equilibrar los desequilibrios musculsres para asi mejorar y hacer mas eficiente la accion muscular.

Objetivo Especifico: Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:1) movilidad de ambos	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg,	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Con ayuda de una banda elástica se realizaran activaciones de activación	Resistencia	Aerobica	X	60 min	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizan trabajos ofencivos y defencivos respectivamente y según la		X	30 min	•Arcos
2.				•Balones.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar y equilibrar los desequilibrios musculsres para asi mejorar y hacer mas eficiente la accion muscular.

Objetivo Especifico: Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:1)	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Con ayuda de una banda elástica se realizaran	Resistencia	Aerobica	X	60 min	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizan trabajos ofencivos y defencivos		X	30 min	•Arcos
2.				•Balones.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI...

Fecha: 25-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.					
Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:1)	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. En un cuadrado formado por conos o platillos,			90 min	•Platillos
2.				•Balones.
3.				•Petos
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar la tecnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rapidos,explosivos y potentes					
Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Movilidad articular para calentamiento:**1)**	Movilidad Articular	**X**	5 min	
Skiping en estático y sus variantes. será buscar un	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. **Trabajo De Pliometricos** realizar ejercicios de		Reacciòn	**X**	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazmientos por lineas de juego,		**X**	30 min	•Platillos
2.				•Balones.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

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

Fecha: 2-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			• Conos • Platillos • Balones. • Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Realización de control dirigido de balón, utilizando la superficie de contacto del pie y sus diferentes formas, borde interno y externo, para esquivar compañeros, conos y platillos. Estiramiento	Calentamiento	X	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Platillos • Balones.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. **Rondo:** Ttrabajar la velocidad de reaccion, mas concretamente esta fase de perfeccion o atencion del deportista. Aunque, atraves de este ejercicio tambien se trabajaria la fase de tratamiento de la informacion ya que, como sabemos, en la mayoria de ejercocios de el futbol no trabajamos un aspecto aislado si no que podemos incorporar varios factores en un mismo ejercicio.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los defensores saldrán tocando el balón y cambiándolo de frente con los volantes quienes también hacen triangulación a un toque y se la pasan al atacante quien define fuera del área, repetir aumentando la velocidad.		X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora :**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Generar capacidades cordinativas desarrollando trabajos especificos para dicho proceso.

Objetivo Especifico: Desarrollar la coordinacion general en los participantes de el programa de futbol en el municipio de TENJO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. **Trote suave:** 10min de trote suave en el puesto con sus variantes (talón, skiping) con el que activaremos nuestro corazón, músculos, pulmones y articulaciones. Además de elevar nuestra temperatura corporal.	Calentamiento	X	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. utilizando un palo de escoba u otro elemento como una estacs, se realizaran ejercicios de coordinación, visopedica. Ya sea pasando ambas piernas por encima del elemento mencionado o solo una, trabajo de skiping realizar cada actividad durante un minuto y descansar 20 seg. completando tres series. en total es una secuencia de 30 ejercicios.	Orientación	X	60 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizan trabajos de espacio reducido 4vs4 , 5vs5 , desarrollando aspectos tecnicos y tacticos.		X	30 min	•Platillos •balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-may	**Lugar:**	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 25	**N° de semana:** 10
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Conos
2.	llamado a lista	X	5 min	•Platillos •Balones.
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	•Listado asistencia
4. Realización de control dirigido de balón, utilizando la superficie de contacto del pie y sus diferentes formas, borde interno y externo, para esquivar compañeros, conos y platillos. Estiramiento	Calentamiento	X	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			•Platillos •Balones.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. **Rondo:** Ttrabajar la velocidad de reaccion, mas concretamente esta fase de perfeccion o atencion del deportista. Aunque, atraves de este ejercicio tambien se trabajaria la fase de tratamiento de la informacion ya que, como sabemos, en la mayoria de ejercocios de el futbol no trabajamos un aspecto aislado si no que podemos incorporar varios factores en un mismo ejercicio.	Reacción	X	60 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Los defensores saldrán tocando el balón y cambiándolo de frente con los volantes quienes también hacen triangulación a un toque y se la pasan al atacante quien define fuera del área, repetir aumentando la velocidad.		X	30 min	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Los estudiantes deben tener en cuenta su alimentación como proceso formativo en la escuela de futbol, pues esta determina que el jugador este en las mejores condiciones para afrontar las situaciones mismas de juego. De esta manera dar charlas formativas en diferentes sesiones que permitan a los estudiantes comer a horas exactas y de acuerdo a su índice de masa corporal. Todas las sesiones es importante el trabajo psicológico con nuestro deportista, debido a que este influye en su desempeño y en su continuidad en el proceso formativo, por ello, se debe trabajar siempre motivándolo para que de todo lo que tiene, creando normas de respeto entre todos (jugadores-jugadores, jugadores-entrenador); El futbol se tiene en una perspectiva de agresivo y con malas palabras, esto se debe evitar a toda costa porque más que jugadores de alto nivel, estamos formando seres íntegros que aporten a la sociedad.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar la tecnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rapidos,explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapides

Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
Skiping en estático y sus variantes. será buscar un skiping sostenido, es decir, elevar las rodillas lo más alto posible tocando el suelo lo menos posible con las puntas de los pies y casi sin movernos del sitio. Y la última variante, es realizar este último skiping pero intentando buscar un pequeño avance con pasos muy rápidos y cortos.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. **Trabajo De Pliometricos** realizar ejercicios de tijeras o desplantes. Realizar desplazamientos hacia adelante al regreso hacerlo de espalda, pero con gran velocidad , Realizar saltos con sentadilla subiendo y bajando los brazos, mezclarlo con saltos intentando tocar rodillas y pecho. realizar burpies y si es posible realizar sprint control después de realizar 10 burpies		Reacciòn	X	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazmientos por lineas de juego, ofencivos y defencivos		X	30 min	•Platillos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros...	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte tecnica teniendo en cuenta(conduccion, reseccion)

Objetivo Especifico: Trabajar control de el balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Realizar ejercicios como trote: hacia la derecha, izquierda, adelante, atrás, lateral derecha e izquierda, skiping.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ubicar platillos formando un cuadrado de aproximadamente dos metros de cada lado, con control de balón alrededor de el y utilizando las diferentes superficies de contacto. realizar dominio de balón a la altura de la cadera y combinando las piernas, así mismo si en parejas para hacer control de balón aéreo, controlar el balón, lanzarlo hacia el compañero y cuando regrese volver a controlarlo. verificación de realización de las actividades por parte del docente e ir dando las pausas para mejorar. Se realizan variantes a realizar individualmente y en pareja.	**X**		90 min	•Platillos •Balones. •Conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros…	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar la tecnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rapidos,explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapides

Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
Skiping en estático y sus variantes. será buscar un skiping sostenido, es decir, elevar las rodillas lo más alto posible tocando el suelo lo menos posible con las puntas de los pies y casi sin movernos del sitio. Y la última variante, es realizar este último skiping pero intentando buscar un pequeño avance con pasos muy rápidos y cortos.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. **Trabajo De Pliometricos** realizar ejercicios de tijeras o desplantes. Realizar desplazamientos hacia adelante al regreso hacerlo de espalda, pero con gran velocidad , Realizar saltos con sentadilla subiendo y bajando los brazos, mezclarlo con saltos intentando tocar rodillas y pecho. realizar burpies y si es posible realizar sprint control después de realizar 10 burpies		Reacciòn	X	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazmientos por lineas de juego, ofencivos y defencivos		X	30 min	•Platillos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se enfatiza en los deportistas, la importancia y necesidad de valores significativos que trasmite este deporte, compromiso,esfuerzo,perseverancia entre otros…	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Identificar y equilibrar los desequilibrios musculsres para asi mejorar y hacer mas eficiente la accion muscular.

Objetivo Especifico: Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Listado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Con ayuda de una banda elástica se realizaran activaciones de activación muscular haciendo uso de ella como fuente de resistencia y así ejercer mas precio al momento de ejecutar las actividades. Realizar ejercicios tanto en el tren inferior como el superior y de diferentes formas, ya sea de manera bimodal o recostados sobre un lado u otro.	Resistencia	Aerobica	X	60 min	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizan trabajos ofencivos y defencivos respectivamente y según la accion de juego.		X	30 min	•Arcos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la preparacion tecnica y la formacion de las capacidades tacticas son directamente proporcionales una a otra mientras mayor sea el nivel tecnico, mayor seran posibilidades de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. En un cuadrado formado por conos o platillos, dos jugadores tendrán balón y el resto estará trotando dentro de este, intentando no dejarse tocar de aquellos que están haciendo el control. Ir cambiando de posiciones y de la forma en la cual se trasporta el balón, y de esta menera se dan diferentes variantes. -borde interno -borde externo - planta			90 min	•Platillos •Balones. •Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Identificar y equilibrar los desequilibrios musculsres para asi mejorar y hacer mas eficiente la accion muscular.					
Objetivo Especifico: Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar en acciones de juego, Pressing, tenecia, movilidad, situacion 2 vs 2 ofensiva/ defensiva					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Con ayuda de una banda elástica se realizaran activaciones de activación muscular haciendo uso de ella como fuente de resistencia y así ejercer mas precio al momento de ejecutar las actividades. Realizar ejercicios tanto en el tren inferior como el superior y de diferentes formas, ya sea de manera bimodal o recostados sobre un lado u otro.	Resistencia	Aerobica	**X**	60 min	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizan trabajos ofencivos y defencivos respectivamente y según la accion de juego.		**X**	30 min	•Arcos •Balones.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-may	**Lugar:**	**Municipio:** TABIO	**Hora:**	**N° de sesión:** 32	**N° de semana:** 13
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar trabajos especificos,que se adecuen a el sisitema de juego empleado.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la preparacion tecnica y la formacion de las capacidades tacticas son directamente proporcionales una a otra mientras mayor sea el nivel tecnico, mayor seran posibilidades de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos..	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lo jugadores estarán ubicados en trìos formando un círculo, dentro de este estará una serie de conos, deberán pasarse el balón con empeine-exterior sin tumbarlos.		X	60 min	•Platillos •Balones. •Petos
2. El portero realiza un saque óculo-manual a cualquier jugador, este debe Recepcionar e inmediatamente pasar a otro, repetir el ejercicio para mejorar la precisión del pase y la recepción.		X	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar trabajos especificos,que se adecuen a el sisitema de juego empleado.

Objetivo Especifico: Desarrollar en el deportista actividades que permitan una respuesta motriz rapida y correcta a diferentes estimulos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la preparacion tecnica y la formacion de las capacidades tacticas son directamente proporcionales una a otra mientras mayor sea el nivel tecnico, mayor seran posibilidades de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	**X**	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**X**	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	**X**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. rabajos de Sprint: los jugadores estarán acostados sobre la línea inicial y al sonido del silbato correrán a toda marcha hasta la mitad del campo, variar posición de salida: sentados, de espalda.		Reacciòn	**X**	60 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Trabajos especificos futbol 4vs4, 5vs5, 6vs6		**X**	30 min	•Platillos •Balones. •Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-may	**Lugar:**	**Municipio: TABIO**	**Hora:**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: DOLIVAN GRAJALES B			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar trabajos especificos,que se adecuen a el sisitema de juego empleado.

Objetivo Especifico: Desarrollar las destrezas técnicas específicas del futbol – capacidades coordinativas y componente técnico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la preparacion tecnica y la formacion de las capacidades tacticas son directamente proporcionales una a otra mientras mayor sea el nivel tecnico, mayor seran posibilidades de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			•Estado asistencia
2.	llamado a lista	X	5 min	
3. Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales. Como regla general trabaja de arriba abajo, es decir, cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	X	5 min	
4. Dos repeticiones de crunch con ajuste y apretando las manos de 20 a 30 seg, plancha frontal de 20 a 30 seg, puente bilateral 10 repeticiones. Trabajo de skiping durante 25 seg y descansando 5 con cinco repeticiones. Estiramiento activo enfocado en el tren inferior.	Calentamiento	X	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lo jugadores estarán ubicados en trìos formando un círculo, dentro de este estará una serie de conos, deberán pasarse el balón con empeine-exterior sin tumbarlos.		X	60 min	•Platillos •Balones. •Petos
2. El portero realiza un saque óculo-manual a cualquier jugador, este debe Recepcionar e inmediatamente pasar a otro, repetir el ejercicio para mejorar la precisión del pase y la recepción.		X	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 min	Estiramientos dinámicos: Son ejercicios que se realizan a través de movimientos lentos, suaves y controlados para permitir al cuerpo llegar hasta su posición de máxima amplitud, mejorando así la elasticidad muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se dan diferentes aspectos a mejorar teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas, y asu vez dando respuesta a inquietudes necesarias.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Obligación # 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.

Según cronograma establecido de evaluaciones para los deportistas pertenecientes a esta escuela de formación deportiva de futbol en el municipio de Tabio, se tiene planificado realizar de la siguiente manera:

- ✓ Se modifica el cronograma establecido, teniendo en cuenta directrices establecidas por supervisor.

Y a su vez entrega de resultados

Obligación # 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.

Entregue certificado y constancia de aprobación por parte del ente deportivo municipal (INDERTAB) del municipio de Tabio, con visto por parte de su director.
El día 28 de abril, se da constancia que realice mis actividades durante el mes de ejecución y se cumplió a cabalidad con cada una de obligaciones contractuales

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT** identificado con cédula de ciudadanía No. **98.765.931**, laboró con el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación INDERTAB como Instructor de Fútbol durante el periodo del 1 al 30 de abril, con una duración de 9 horas semanales y apoyo a eventos deportivos para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta (30) días del mes de abril de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
Gerente "INDERTAB"

Certificado municipio

Obligación # 11

Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

Estoy en disposición de apoyar técnica, administrativa y logísticamente los demás y diferentes programas según cuando sea requerido.
Se apoyará según cuando sea solicitado por parte de la entidad en procesos de socialización, seguimiento, programas, estrategias, proyectos y demás acciones y actividades que se realicen en el municipio asignado.

24 De abril 2022
Se realiza acompañamiento como veedor torneo municipal.

30 De abril 2022
Se realiza acompañamiento torneo open de Colombia.







Evidencia Fotográfica, Eventos.

Obligación # 12

Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

Participe y asistí a cada una de las reuniones programadas por parte del instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca, la ejecución de actividades según tiempo a Realizar y demás factores necesarios para el buen desarrollo de este periodo contractual.
Reuniones los días:

02 De marzo 2022
Reunión virtual, procesó y desarrollo cargue a secop II

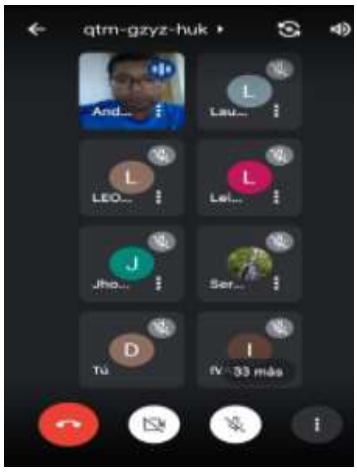
03 De marzo 2022
Reunión virtual, desarrollo actividades programadas según cronograma establecido.

07 De marzo 2022
Reunión virtual programada por gestor provincial para dar a conocer proceso a desarrollar en periodo contractual**.**

17 De marzo 2022
Reunión virtual socialización y desarrollo política pública del deporte.

29 De marzo 2022
Reunión virtual verificación política pública y apoyo a eventos**.**







Registro Fotográfico, Reuniones Establecidas Periodo De Ejecución.

Obligación # 13

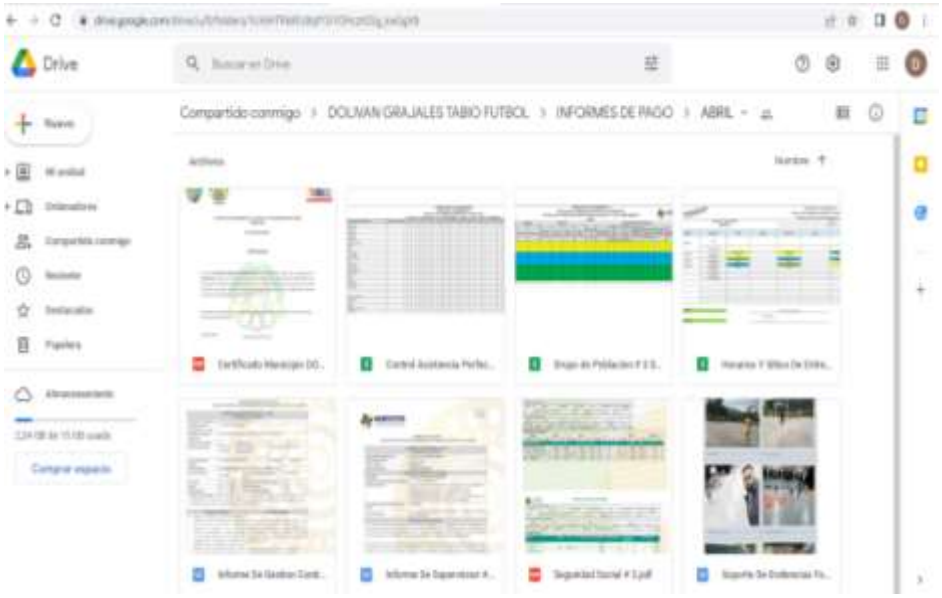
Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

Se está a la espera de la entrega por parte de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID) cuando se requiera enviar o trasladar documentos al archivo del instituto

Obligación # 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.

Realice según en el tiempo establecido y después de ser autorizado, cargue a el SECOP II, del informe de gestión, evidencias fotográficas, planilla de seguridad social con con sus respectivos soportes y teniendo en cuenta condiciones técnicas y autorización especifica por parte de gestor provincial y supervisor del contrato.



Pantallazo Información Cargada Secop II

Obligación # 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.

Entregue de manera oportuna informes solicitados y requerimientos exigidos por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca en el periodo ejecutado del mes de abril.

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	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	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO- TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS NISNEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	LAURA NATALY ARANGO RODRIGUEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	SECTOR CHICU	CONVIDA	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANDRA RODRIGUEZ	3143009603	sandrarodri10@gmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	MARIA JOSE GONZALEZ RODRIGUEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	CENTRO	FAMISANAR	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO			
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	ANDREA CAROLINA PINTO GOMEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	VILLA OLGA	CONVIDA	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL			
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	ANGIE LORENA FORERO HERNANDEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	RIO FRIO	CONVIDA	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANGELICA HERNANDEZ	3223836014	anghernandez05@gmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	YESIKA VANESA BUITRAGO GOMEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	LOS ANDES	FAMISANAR	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL			
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	LAURA JULIANA CARDENAS GARCIA	COLOMBIANO	JUVENTUD	SALITRE	COMPENSAR	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANDRA LILIANA GARCIA	3112238721	sandralig@gmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	HEINTH DAYANA BALLESTEROS BUITRAGO	COLOMBIANO	JUVENTUD	TOCAIMA	COMPENSAR	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SOFIA DEL PILAR BUITRAGO	3123139282	sofiabuitrago@hotmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	ADRIANA LUCIA ORDOÑEZ ORTIZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	RIO FRIO	FAMISANAR	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	OLGA LUCIA ORTIZ	3102843119	luciaortiz1010@gmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	LAURA ALEJANDRA ORDOÑEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	RIO FRIO	FAMISANAR	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	OLGA LUCIA ORTIZ	3102843119	luciaortiz1010@gmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	SHIRLY ESPERANZA GUERRA CAICEDO	COLOMBIANO	JUVENTUD	CAJICA	CONVIDA	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO			
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	ISABEL SOFIA MALDONADO RAMIREZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	LOS ANDES	N. EPS.	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO			
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	PAULA ANDREA MALDONADO RAMIREZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	LOS ANDES	N. EPS.	F	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO			
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	CRISTIAN ESTEBAN RAMIREZ P.	COLOMBIANO	JUVENTUD	CARRON	CONVIDA	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CARMEN RUBIELA PALACIOS	3202001394	carmen405@hotmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	EDWIN ALEJANDRO GAITAN VILLAMIL	COLOMBIANO	JUVENTUD	SALITRE	COMPENSAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ROSA MARIA VILLAMIL	3134652870	rosavilla1000@hotmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	YEISSON ANDRES RODRIGUEZ. LOPEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	LOS ANDES	FAMISANAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YURI YESENIA LOPEZ	3203795790	yurilopez@gmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	FRANKLIN MAURICIO PARADA RODRIGUEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	RIO FRIO	FAMISANAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	HUGO ALBERTO PARADA	3186006030	hugoa123@hotmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	ANDRES FELIPE PARADA RODRIGUEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	RIO FRIO	FAMISANAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	HUGO ALBERTO PARADA	3186006030	hugoa123@hotmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	JHON ALEXANDER PINEDA MEJIA	COLOMBIANO	JUVENTUD	PENCIL	FAMISANAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARTHA ISABEL PINEDA	3148669780	isapineda43@outlook.es
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	JOSEF DANIEL BORREO GARCIA	COLOMBIANO	JUVENTUD	PENCIL	FAMISANAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JHON BORRERO	3105652440	johnbo03@hotmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	MIGUEL ANGUEL ORTIZ SALAMANCA	COLOMBIANO	JUVENTUD	LOS ANDES	CONVIDA	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA MILENA SALAMANCA	3016867832	dianamilesala33@gmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	DIEGO ALEJANDRO BARRERA MURCIA	COLOMBIANO	JUVENTUD	CHICU	FAMISANAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MILUZ MURCIA	3209272105	miluzmurcia18@gmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	CRISTIAN NIKOLAS GONZALEZ ACERO	COLOMBIANO	JUVENTUD	CHICU	FAMISANAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL			
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	HEIDER DIAZ INTENCIPA	COLOMBIANO	JUVENTUD	CENTRO	FAMISANAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	TEODULO DIAZ	3137594453	teodias@gmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	LUIS FELIPE ROJAS PEREZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	CARRON	CONVIDA	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARTHA CECILIA PEREZ	3203521992	ccliaper183@hotmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	WILMAR ESNEIDER BALLESTEROS QUINTERO	COLOMBIANO	JUVENTUD	CENTRO	CONVIDA	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MIREYA QUINTERO	3213590687	mielfa609@outlook.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	JUAN SEBASTIAN GOMEZ MARTINEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	CENTRO	CONVIDA	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	NATALIA MARTINEZ	3144189767	natamartines0818@gmail.com
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	JUAN PABLO SALAMANCA PEREZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	PENCIL	COMPENSAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL			
SABANA CENTRO	TABIO	DOLIVAN GRAJALES B	FUTBOL	ESNEIDER JHOSUATH RODRIGUEZ	COLOMBIANO	JUVENTUD	CARRON	FAMISANAR	M	HETEROSEXUAL	CINESGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DIANA CAROLINA RAMIREZ	3203279600	dianaca@gmail.com

Formato Control Y Seguimiento.