ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

# PLAN CLASE DIARIA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | ESCUELA DE FUTBOL-ALQUERIA | | | | | | | | | |
| FECHA DE EJECUCIÓN | DÍA | 18 al 24 | MES: | Abril | AÑO: | 2022 | HORA INICIO: | Miércoles 4:00 pm, Sábados 8:00 am | HORA TERMINACIÓN: | Miércoles 6:00 pm Sábados 10:00 am |
| BARRIO: | Alquería | | | | | | DIRECCION Y TELEFONO | | Parque la alquería Calle 42 sur con carrera 52B- 3224185512 | |

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, ASÍ COMO EL DESARROLLO ADECUADO, TANTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS Y GENÉRICAS QUE SERÁN LA BASE DEL APRENDIZAJE POSTERIOR DE LAS HABILIDADES PERCEPTIVAS DEL FÚTBOL

| | TEMA A TRABAJAR | DURACIÓN POR ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN DEL TEMA | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|---|
| INICIAL | CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA | 30 MINUTOS | MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIOS DE REACCION Y PERCEPCION, ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL Y ACTIVACION NEUROMUSCULAR INTODUCTORIA A LA FASE CENTRAL | LOGRO |
| CENTRAL | DESARROLLO CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y CAPACIDADES FISICAS | 70 minutos | EJERCICIOS DE FUNDAMENTACION DE CONTROL DE BALON, CON VARIABLE DE DESPLAZAMIENTO, ACOMPAÑADO DE EJERCICIOS FISICO EN FINALIZACION DE JUEGO 1 VS 1 | Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades perceptivo motrices y físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario |
| FINAL | VUELTA A LA CALMA | 20 MINUTOS | DISMINUCION DE LA FRECUENCIA CARDICA, CICLOS RESPIRATORIOS CON Y SIN MOVIMIENTO CAPTANDO LA MAYOR CANTIDAD DE OXIGENO, ENLONGACIONES MUSCULARES. | Se hace proceso de retroalimentación frente a las habilidades desarrolladas durante la sesión, junto con procesos de recuperación |

| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE DEL INSTRUCTOR: | JUAN SEBASTIAN MAYORGA CIFUENTES | FIRMA: | Juan Sebastian Mayorga |
| NOMBRE DEL COORDINADOR: | Luz Amanda Zamora Blanco | FIRMA: | |

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

# PLAN CLASE DIARIA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | ESCUELA DE FUTBOL-ALQUERIA | | | | | | | | | |
| FECHA DE EJECUCIÓN | DÍA | 25 al 1 | MES: | Abril-Mayo | AÑO: | 2022 | HORA INICIO: | Miércoles 4:00 pm, Sábados 8:00 am | HORA TERMINACIÓN: | Miércoles 6:00 pm Sábados 10:00 am |
| BARRIO: | Alquería | | | | | | DIRECCION Y TELEFONO | | Parque la alquería Calle 42 sur con carrera 52B-3224185512 | |

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, ASÍ COMO EL DESARROLLO ADECUADO, TANTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS Y GENÉRICAS QUE SERÁN LA BASE DEL APRENDIZAJE POSTERIOR DE LAS HABILIDADES PERCEPTIVAS DEL FÚTBOL

| | TEMA A TRABAJAR | DURACIÓN POR ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN DEL TEMA | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|---|
| INICIAL | CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA | 30 MINUTOS | MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIOS DE REACCION Y PERCEPCION, ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL Y ACTIVACION NEUROMUSCULAR INTODUCTORIA A LA FASE CENTRAL | LOGRO |
| CENTRAL | DESARROLLO CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y CAPACIDADES FISICAS | 70 minutos | EJERCICIOS DE FUNDAMENTACION SUPERFICIES DE CONTACTO CON VARIABLES DE DESPLAZAMIENTO, ACOMPAÑADO DE EJERCICIOS TACTICOS DEL PRINCIPIO DE AMPLITUD Y CAMBIOS DE DIRECCION | Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades perceptivo motrices y físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario |
| FINAL | VUELTA A LA CALMA | 20 MINUTOS | DISMINUCION DE LA FRECUENCIA CARDICA, CICLOS RESPIRATORIOS CON Y SIN MOVIMIENTO CAPTANDO LA MAYOR CANTIDAD DE OXIGENO, ENLONGACIONES MUSCULARES. | Se hace proceso de retroalimentación frente a las habilidades desarrolladas durante la sesión, junto con procesos de recuperación |

| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE DEL INSTRUCTOR: | JUAN SEBASTIAN MAYORGA CIFUENTES | FIRMA: | Juan Sebastian Mayorga |
| NOMBRE DEL COORDINADOR: | Luz Amanda Zamora Blanco | FIRMA: | |

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

# PLAN CLASE DIARIA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | ESCUELA DE FUTBOL-ALQUERIA | | | | | | | | | |
| FECHA DE EJECUCIÓN | DÍA | 2 al 8 | MES: | Mayo | AÑO: | 2022 | HORA INICIO: | Miércoles 4:00 pm, Sábados 8:00 am | HORA TERMINACIÓN: | Miércoles 6:00 pm Sábados 10:00 am |
| BARRIO: | Alquería | | | | | | DIRECCION Y TELEFONO | | Parque la alquería Calle 42 sur con carrera 52B-3224185512 | |

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, ASÍ COMO EL DESARROLLO ADECUADO, TANTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS Y GENÉRICAS QUE SERÁN LA BASE DEL APRENDIZAJE POSTERIOR DE LAS HABILIDADES PERCEPTIVAS DEL FÚTBOL

| | TEMA A TRABAJAR | DURACIÓN POR ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN DEL TEMA | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|---|
| INICIAL | CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA | 30 MINUTOS | MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIOS DE REACCION Y PERCEPCION, ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL Y ACTIVACION NEUROMUSCULAR INTODUCTORIA A LA FASE CENTRAL | LOGRO |
| CENTRAL | DESARROLLO CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y CAPACIDADES FISICAS | 70 minutos | EJERCICIOS DE DRIBLING O FINTA CON VARIABLE EN CAMBIOS DE RITMO, DIRECCION, ACOMPAÑADO DEL FUNDAMENTO DEL PASE SALTOS EN AROS Y COORDINACIÓN EN GRUPOS | Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades perceptivo motrices y físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario |
| FINAL | VUELTA A LA CALMA | 20 MINUTOS | EJERCICIOS DE DRIBLING O FINTA CON VARIABLE EN CAMBIOS DE RITMO, DIRECCION, ACOMPAÑADO DEL FUNDAMENTO DEL PASE Y PARED SALTOS EN AROS Y COORDINACIÓN EN GRUPOS | Se hace proceso de retroalimentación frente a las habilidades desarrolladas durante la sesión, junto con procesos de recuperación |

| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE DEL INSTRUCTOR: | JUAN SEBASTIAN MAYORGA CIFUENTES | FIRMA: | Juan Sebastian Mayorga |
| NOMBRE DEL COORDINADOR: | Luz Amanda Zamora Blanco | FIRMA: | |

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

# PLAN CLASE DIARIA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | ESCUELA DE FUTBOL-ALQUERIA | | | | | | | | | |
| FECHA DE EJECUCIÓN | DÍA | 9 al 15 | MES: | Mayo | AÑO: | 2022 | HORA INICIO: | Miércoles 4:00 pm, Sábados 8:00 am | HORA TERMINACIÓN: | Miércoles 6:00 pm Sábados 10:00 am |
| BARRIO: | Alquería | | | | | | DIRECCION Y TELEFONO | | Parque la alquería Calle 42 sur con carrera 52B- 3224185512 | |

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, ASÍ COMO EL DESARROLLO ADECUADO, TANTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS Y GENÉRICAS QUE SERÁN LA BASE DEL APRENDIZAJE POSTERIOR DE LAS HABILIDADES PERCEPTIVAS DEL FÚTBOL

| | TEMA A TRABAJAR | DURACIÓN POR ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN DEL TEMA | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|---|
| INICIAL | CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA | 30 MINUTOS | MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIOS DE REACCION Y PERCEPCION, ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL Y ACTIVACION NEUROMUSCULAR INTODUCTORIA A LA FASE CENTRAL | LOGRO |
| CENTRAL | DESARROLLO CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y CAPACIDADES FISICAS | 70 minutos | EJERCICIOS DE FUNDAMENTACION SUPERFICIES DE CONTACTO CON VARIABLES DE DESPLAZAMIENTO, ACOMPAÑADO DEL FUNDAMENTO DE PROTECCION Y CONSERVACION DEL BALON JUNTO CON TRABAJO DE FUERZA EN GRUPOS | Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades perceptivo motrices y físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario |
| FINAL | VUELTA A LA CALMA | 20 MINUTOS | DISMINUCION DE LA FRECUENCIA CARDICA, CICLOS RESPIRATORIOS CON Y SIN MOVIMIENTO CAPTANDO LA MAYOR CANTIDAD DE OXIGENO, ENLONGACIONES MUSCULARES. | Se hace proceso de retroalimentación frente a las habilidades desarrolladas durante la sesión, junto con procesos de recuperación |

| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE DEL INSTRUCTOR: | JUAN SEBASTIAN MAYORGA CIFUENTES | FIRMA: | Juan Sebastian Mayorga |
| NOMBRE DEL COORDINADOR: | Luz Amanda Zamora Blanco | FIRMA: | |

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ