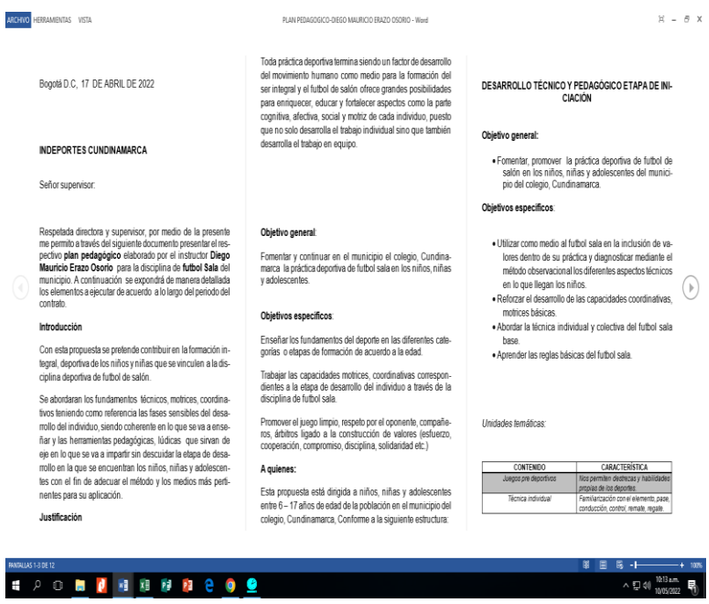
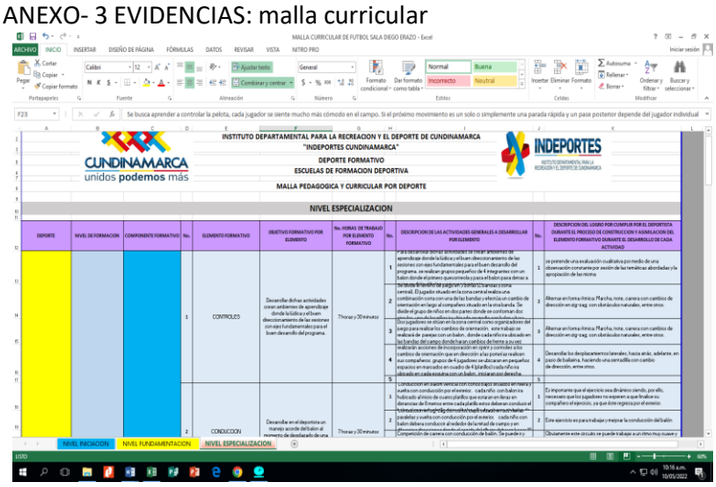
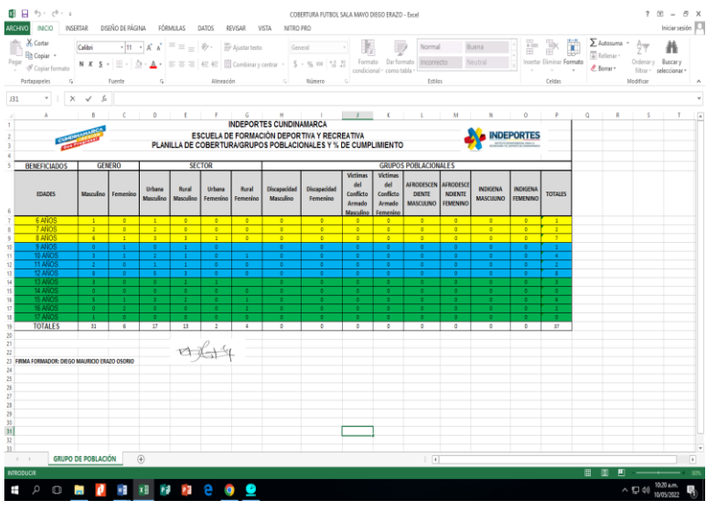
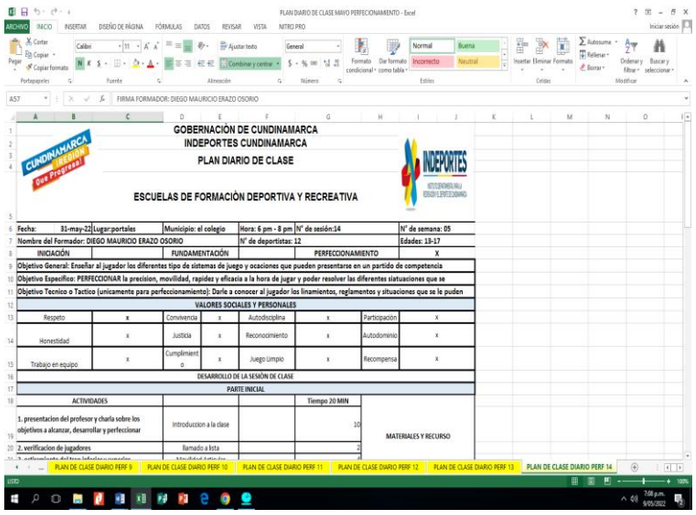
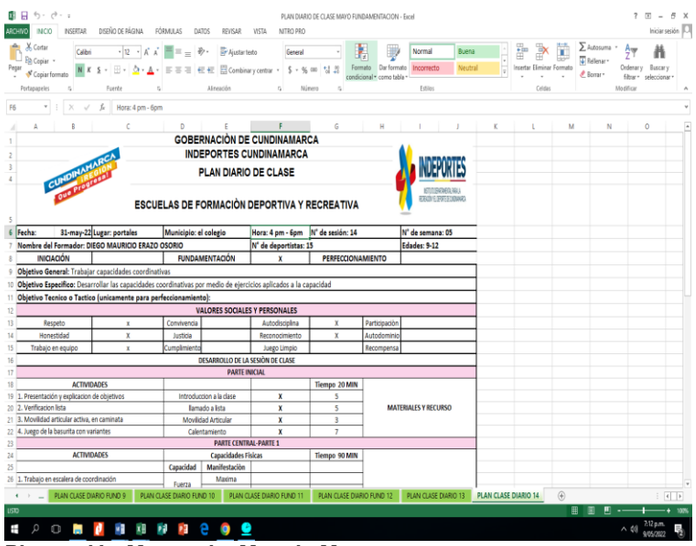
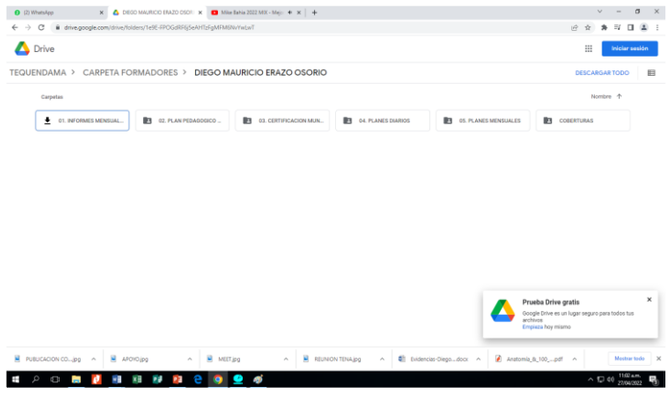
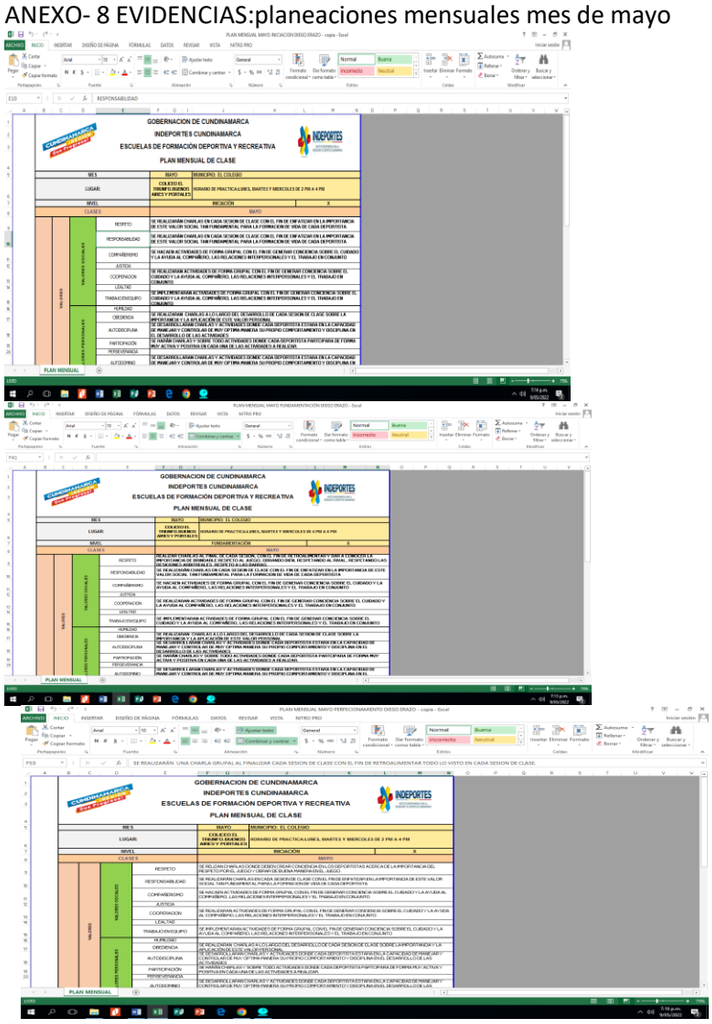
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE ABRIL - CTO 522 - 2022			
Nombre del contratista	DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO		
Número de identificación	1.032.442.328	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/04/2022 AL 30/04/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022001014

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.

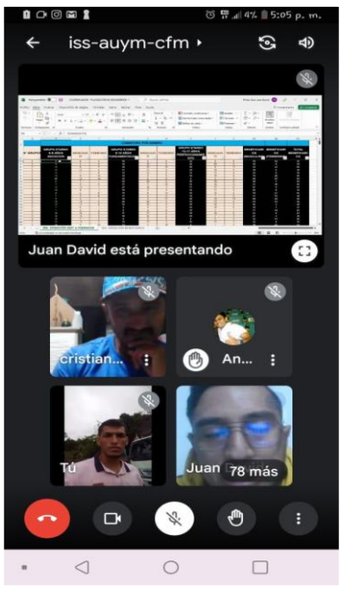
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	ANEXO 1- EVIDENCIAS: convocatoria  https://drive.google.com/drive/folders/1e9E-FPOGdRF6j5eAHTzFgMFM6NvYwLwT
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.	ANEXO 2- EVIDENCIAS :plan pedagogico  Bogotá D.C, 17 DE ABRIL DE 2022 INDEPORTES CUNDINAMARCA Señor supervisor: Respetada directora y supervisor, por medio de la presente me permito a través del siguiente documento presentar el respectivo **plan pedagógico** elaborado por el instructor **Diego Mauricio Erazo Osorio** para la disciplina de **futbol Sala** del municipio. A continuación se expondrá de manera detallada los elementos a ejecutar de acuerdo a lo largo del periodo del contrato. **Introducción** Con esta propuesta se pretende contribuir en la formación integral, deportiva de los niños y niñas que se vinculen a la disciplina deportiva de futbol de salón. Se abordaran los fundamentos técnicos, motrices, coordinativos teniendo como referencia las fases sensibles del desarrollo del individuo, siendo coherente en lo que se va a enseñar y las herramientas pedagógicas, lúdicas que sirvan de eje en lo que se va a impartir sin descuidar la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños, niñas y adolescentes con el fin de adecuar el método y los medios más pertinentes para su aplicación. **Justificación** Toda práctica deportiva termina siendo un factor de desarrollo del movimiento humano como medio para la formación del ser integral y el futbol de salón ofrece grandes posibilidades para enriquecer, educar y fortalecer aspectos como la parte cognitiva, afectiva, social y motriz de cada individuo, puesto que no solo desarrolla el trabajo individual sino que también desarrolla el trabajo en equipo. **Objetivo general**: Fomentar y continuar en el municipio el colegio, Cundinamarca la práctica deportiva de futbol sala en los niños, niñas y adolescentes. **Objetivos especificos**: Enseñar los fundamentos del deporte en las diferentes categorías o etapas de formación de acuerdo a la edad. Trabajar las capacidades motrices, coordinativas correspondientes a la etapa de desarrollo del individuo a través de la disciplina de futbol sala. Promover el juego limpio, respeto por el oponente, compañeros, árbitros ligado a la construcción de valores (esfuerzo, cooperación, compromiso, disciplina, solidaridad etc.) **A quienes:** Esta propuesta está dirigida a niños, niñas y adolescentes entre 6 – 17 años de edad de la población en el municipio del colegio, Cundinamarca, Conforme a la siguiente estructura: **DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE INICIACIÓN** **Objetivo general:** • Fomentar, promover la práctica deportiva de futbol de salón en los niños, niñas y adolescentes del municipio del colegio, Cundinamarca. **Objetivos especificos**: • Utilizar como medio al futbol sala en la inclusión de valores dentro de su práctica y diagnosticar mediante el método observacional los diferentes aspectos técnicos en lo que llegan los niños. • Reforzar el desarrollo de las capacidades coordinativas, motrices básicas. • Abordar la técnica individual y colectiva del futbol sala base. • Aprender las reglas básicas del futbol sala. *Unidades temáticas:* https://drive.google.com/drive/folders/1e9E-FPOGdRF6j5eAHTzFgMFM6NvYwLwT

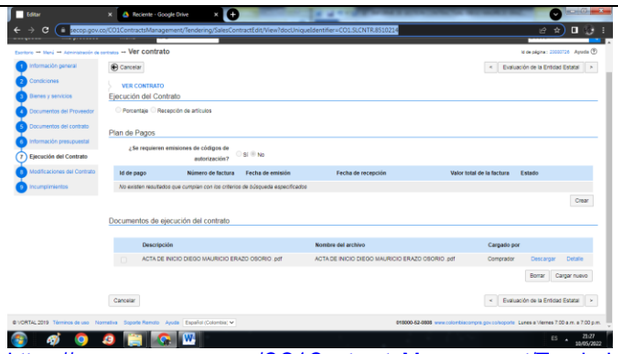
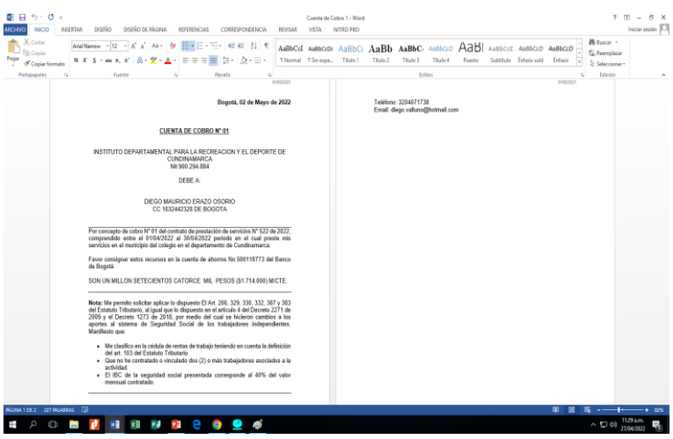
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	ANEXO- 3 EVIDENCIAS: malla curricular  INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA "INDEPORTES CUNDINAMARCA" DEPORTE FORMATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE NIVEL ESPECIALIZACION https://drive.google.com/drive/folders/1bbWONgrzJN5_6eVv9YBOf24Gz6fnKWmj
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	ANEXO- 4 EVIDENCIAS: cobertura  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO https://docs.google.com/spreadsheets/d/1sgQiBMDB2_MQ12S9KoLxkaksoT42BDPb/edit?rtpof=true#gid=983046916
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.	ANEXO- 5 EVIDENCIAS  **Formato evidencias** https://docs.google.com/document/d/1Nzp8qm5qcySOrrmuAgx1SwS9CipiEkhH/edit?usp=drive_web&ouid=101471674488562381493&rtpof=true

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.	ANEXO- 6 EVIDENCIAS: sesiones de clase mayo en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento  PLAN DIARIO DE CLASE MAYO PERFECCIONAMIENTO - Excel GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 31-may-22 Lugar:portales Municipio: el colegio Hora: 6 pm - 8 pm N° de sesión:14 N° de semana: 05 Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO N° de deportistas: 12 Edades: 13-17 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO X Objetivo General: Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de competencia Objetivo Especifico: PERFECCIONAR la precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes sistuaciones que se Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Darle a conocer al jugador los lineamientos, reglamentos y situaciones que se le pueden VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia x Autodisciplina x Participación x Honestidad x Justicia x Reconocimiento x Autodominio x Trabajo en equipo x Cumplimiento x Juego Limpio x Recompensa x DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN 1. presentacion del profesor y charla sobre los objetivos a alcanzar, desarrollar y perfeccionar — Introduccion a la clase — 10 2. verificacion de jugadores — llamado a lista — 2 MATERIALES Y RECURSO  PLAN DIARIO DE CLASE MAYO INICIACION - Excel GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 31-may-22 Lugar: portales Municipio: el colegio Hora: 2 pm - 4 pm N° de sesión: 14 N° de semana: 05 Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO N° de deportistas: 10 Edades: 6-8 INICIACIÓN X FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Realizar ejercicios con la pierna menos hábil para lograr un mejor control del balón Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia x Autodisciplina x Participación x Honestidad Justicia Reconocimiento Autodominio Trabajo en equipo x Cumplimiento Juego Limpio Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia 1. Explicación de las actividades y asistencia — Introducción a la clase — x — 5 2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo) — llamado a lista — x — 3 3. Activación Fc. — Movilidad Articular — x — 5 4. Estiramiento — Calentamiento — x — 7 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Físicas Tiempo 90 MIN MATERIALES Y RECURSO: Silbato Capacidad Manifestación 1. Saltos con pie derecho e izquierdo en sostenido — Fuerza — Máxima 2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta — Explosiva x 7 3. En parejas se ubican de espalda y al — Resistencia — Aeróbica x 10  PLAN DIARIO DE CLASE MAYO FUNDAMENTACION - Excel GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 31-may-22 Lugar: portales Municipio: el colegio Hora: 4 pm - 6pm N° de sesión: 14 N° de semana: 05 Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO N° de deportistas: 15 Edades: 9-12 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN X PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Trabajar capacidades coordinativas Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios aplicados a la capacidad Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia Autodisciplina x Participación Honestidad x Justicia Reconocimiento x Autodominio Trabajo en equipo x Cumplimiento Juego Limpio Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN 1. Presentación y explicacion de objetivos — Introduccion a la clase — X — 5 2. Verificacion lista — llamado a lista — X — 5 3. Movilidad articular activa, en caminata — Movilidad Articular — X — 3 4. Juego de la basurita con variantes — Calentamiento — X — 7 MATERIALES Y RECURSO PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Físicas Tiempo 90 MIN Capacidad Manifestación 1. Trabajo en escalera de coordinación — Fuerza — Maxima **Planeación Mensual – Mes de Mayo** https://drive.google.com/drive/folders/1-wHDtUwP9AnStkuOT7wx1jH57zzJeWDj **Sesiones de Clase (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento). Mes de Mayo** **https://drive.google.com/drive/folders/1is6deC8d1-LZVKP77-N7NI1nYU52lOsv**

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.	ANEXO- 7 EVIDENCIAS: documentos drive del formador  https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1e9E-FPOGdRF6j5eAHTzFgMFM6NvYwLwT
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.	ANEXO- 8 EVIDENCIAS:planeaciones mensuales mes de mayo  **Planeación Mensual – Mes de Mayo** https://drive.google.com/drive/folders/1-wHDtUwP9AnStkuOT7wx1jH57zzJeWDj **Sesiones de Clase (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento). Mes de Abril** **https://drive.google.com/drive/folders/1is6deC8d1-LZVKP77-N7NI1nYU52lOsv**
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	En el mes de Abril no fueron solicitadas la aplicación de las pruebas de evaluación motriz por parte de la coordinación del programa, cuando sean solicitadas las realizaré con la mejor disposición para el desarrollo de estas evaluaciones.

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.	
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.	ANEXO- 10 EVIDENCIAS:certificación alcadia  SECRETARÍA DE TURISMO, DEPORTE Y CULTURA EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA. CERTIFICA: Que **DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO,** identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.032.442.328 de Bogotá, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FÚTBOL SALA** de este municipio, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de abril de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato N° 522/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca (INDEPORTES). La presente se expide a los treinta (30) días del mes de abril de 2022. DAVID ALEJANDRO MARTÍNEZ BECERRA Coordinador de Deporte, actividad Física y Recreación Proyectó: Jenny Marcela Troncoso Pérez / Acompañamiento Procesos de Formación Revisó: David A. Martínez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación Aprobó: / David A. Martínez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación Nit. 890680162-0 Carrera 7 No. 9-16, El Colegio - Cundinamarca Código Postal: 252630 https://drive.google.com/drive/folders/1Dtdt-XgSVedeg01Gjd9hEIHvGWLxNR4O
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	ANEXO- 11 EVIDENCIAS: apoyo juegos del magisterio

	 **Formato evidencias** https://docs.google.com/document/d/1Nzp8qm5qcySOrrmuAgx1SwS9CipiEkhH/edit?usp=drive_web&ouid=101471674488562381493&rtpof=true
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	ANEXO- 12 EVIDENCIAS: reuniones y capacitaciones   https://drive.google.com/drive/folders/1fwkiMQ1FzwH_oOnoTfKlbNYhfXBvvJA2
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	En el mes de Abril no fueron requeridos los documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato único de inventario documental.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de	ANEXO- 14 EVIDENCIAS: documentos secop II

ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8510214
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	ANEXO- 15 EVIDENCIAS  Bogotá, 02 de Mayo de 2022 CUENTA DE COBRO N° 01 INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA DEBE A DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO CC 1032442328 DE BOGOTA SON UN MILLON SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($1.714.000) M/CTE. https://drive.google.com/drive/folders/1e9E-FPOGdRF6j5eAHTzFgMFM6NvYwLwT

ANEXOS

1. **CUADRO HORARIOS**
2. **CUADROS COBERTURA POBLACIONAL Y DE SEGUIMIENTO**
3. **EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS IMAGEN INSTITUCIONAL**
4. **PLAN MENSUAL MAYO**
5. **PLANEACIONES MES DE MAYO**
6. **CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO**
7. **ACTIVIDADES APOYADAS EN EL MES**
8. **REGISTRO EVIDENCIA DE REUNIONES INSTITUCIONALES**
9. **PLAN PEDAGOGICO**
10. **MALLAS CURRICULAES**

1. **CUADRO HORARIOS**

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA
MUNICIPIO: EL COLEGIO
NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
7:00 A 9:00 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
9:00 A 11:00 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAO							
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAO							
2:00 A 4:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA JULIAN OLAYA	POLIDEPORTIVO PORTALES	POLIDEPORTIVO TRIUNFO				
4:00 A 6:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA JULIAN OLAYA	POLIDEPORTIVO PORTALES	POLIDEPORTIVO TRIUNFO				
6:00 A 8:00 PM	GRUPO	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA JULIAN OLAYA	POLIDEPORTIVO PORTALES	POLIDEPORTIVO TRIUNFO				

NOMBRE MONITOR DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

FIRMA DEL MONITOR

2. CUADROS COBERTURA POBLACIONAL Y DE SEGUIMIENTO

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
7 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8 AÑOS	6	1	3	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
9 AÑOS	0	1	0	1	0		0	0	0	0	0	0	0	0	1
10 AÑOS	3	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	8	0	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
13 AÑOS	3	0	0	2	1		0	0	0	0	0	0	0	0	3
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15 AÑOS	5	1	3	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
16 AÑOS	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	31	6	17	13	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	37

FIRMA FORMADOR DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

3. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS IMAGEN INSTITUCIONAL

Apoyo juegos del magisterio con el uso adecuado de las prendas indeportes.



4. PLAN MENSUAL MAYO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			MAYO	MUNICIPIO: EL COLEGIO	
LUGAR:			COLEGIO DEL FRENTE UNIDOS JUEGA Y POR ALTO	HORARIO DE PRACTICA LUNES, MIERTES Y MIERCOLES DE 2PM A 4PM	
NIVEL				INICIACIÓN	X
CLASES				MAYO	
PARTE INICIAL	VALORES	VALORES INSTITUCIONALES	RESPETO	SE REALIZARÁN CHARLAS E HIGIENE SESION DE CLASE CON EL FIN DE EMPEZAR CON EL VALOR IMPORTANTE DE ESTE VALOR SOCIAL CON FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DEPORTIVA DEPORTISTA	
			RESPONSABILIDAD	SE REALIZARÁN CHARLAS E HIGIENE SESION DE CLASE CON EL FIN DE EMPEZAR CON EL VALOR IMPORTANTE DE ESTE VALOR SOCIAL CON FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DEPORTIVA DEPORTISTA	
			COMPAÑERISMO	SE HARÁN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONFIANZA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			JUSTICIA		
			COOPERACIÓN	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONFIANZA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONFIANZA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA	SE REALIZARÁN CHARLAS A LOS LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASES SOBRE LA IMPORTANCIA Y LA APLICACIÓN DE ESTE VALOR PERSONAL	
			AUTODISCIPLINA	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE CONTROLAR DE ALGUNA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			PARTICIPACIÓN	SE HARÁN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PUEDA DEFORMA LIBRE ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.	
			PERSEVERANCIA		
			AUTOCONTROL	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE CONTROLAR DE ALGUNA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			RECOMPENSA		
PARTE INICIAL	INICIO		INTRODUCCIÓN	SE REALIZARÁ ESTA CLASE SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE SE LLEVARA DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y CADA DEPORTISTA CONOCERA Y SE RESPONSABILIZARA SU PUNTO DE DESARROLLO	
			MOVILIDAD ARTICULAR	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN MOTORES Y LA EJECUCION DE DIFERENTES MOVIMIENTOS ARTICULOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA LA FASE CENTRAL DE CADA CLASE	
			CALENTAMIENTO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL SALA CON EL FINDE PREPARAR FISIOLOGICAMENTE Y PSICOLOGICAMENTE A LOS DEPORTISTAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA FASE CENTRAL	
PARTE CENTRAL	ESPACIALIDAD Y GESTUAL		ACOPLAMIENTO	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD PARA COORDINAR EFICIENTEMENTE DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES PARCIALES, SEGMENTOS AISLADOS O FASES DE MOVIMIENTOS LOCALIZADOS AL FUTBOL SALA	
			RITMO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ORGANIZAR ESPACIO-TEMPORALMENTE LOS DESPLAZAMIENTOS PROPIOS Y LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN AL GRUPO DE ACCIÓN Y EN SENTIDO DE JUEGO, UNA META, UN ARO, [ ] O UN OBJETO EN MOVIMIENTO (PELOTA, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS).	
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACIÓN	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y MANTENER POSICIÓN Y LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN AL GRUPO DE ACCIÓN Y EN SENTIDO DE JUEGO, UNA META, UN ARO, [ ] O UN OBJETO EN MOVIMIENTO (PELOTA, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS).	
			DIFERENCIACIÓN		
			REACCIÓN		
			ADAPTACIÓN	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE Y RESPONDER FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN MOTORA DE LAS CONDICIONES LÚDICAS DE LA ACCIÓN DE COMPETICIÓN.	
	CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR Y EXPLOSIVA	
			VELOCIDAD	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DESPLAZAMIENTO Y MUSCULAR	
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZARÁN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIOR;	
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA	
	FUNDAMENTOS TÁCTICOS		PASE	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA LLEVAR EL PASE CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, SUPEINE Y CABEZA	
			REMATE	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA LLEVAR EL REMATE A CORTA, LARGA DISTANCIA Y DE CABEZA DE FORMA LIBRE, PEINADA Y DE CABEZA	
			CONDUCCIÓN	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, SUPEINE, PLANTA DEL PIE Y PUNTA DE PIE	
			DRIBLING	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA LLEVAR EL DRIBLING CON BOTONES, FINTAS Y CON EL CONTROL Y DOMINIO DEL BALON	
	RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACIÓN	SE REALIZARÁN EN HIGIENE SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			JUEGOS TRADICIONALES	SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE TRADICIONALES EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			ACTIVIDADES ALTERNAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	SE REALIZARÁN EN HIGIENE SESION DE CLASE CIRCUITOS RECREATIVOS EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			FESTIVALES RECREATIVOS		
PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	SE REALIZARÁN EJERCICIOS DE ELONGACION DE LA TRONCO INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE BAJAR LA FRECUENCIA CARDIACA Y RELAJAR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZARÁN UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RESPONDER QUE HIZO BIEN Y QUE HIZO MAL DURANTE LA CLASE Y RESOLVER TODO TIPO DE DUDAS EN CADA SESION DE CLASE	

FIRMA FORMADOR:		DIEGO NAVARRO ERAZO OSORIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MAYO	MUNICIPIO: EL COLEGIO
LUGAR:				COLEGIO EL TRIUNFO BUENOS AIRES Y PORTALES	HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MARTES Y MIERCOLES DE 4 PM A 6 PM
NIVEL				FUNDAMENTACIÓN	X
CLASES				MAYO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	REALIZAR CHARLAS AL FINAL DE CADA SESION, CON EL FIN DE RETROALIMENTAR Y DARA CONOCER LA IMPORTANCIA DE BRINDARLE RESPETO AL JUEGO, OBRANDO BIEN, RESPETANDO AL RIVAL, RESPETANDO LAS DESICIONES ARBITRALES, RESPETO A LAS BARRAS.	
			RESPONSABILIDAD	SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA.	
			COMPAÑERISMO	SE HACEN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			JUSTICIA		
			COOPERACION	SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA	SE REALIZARAN CHARLAS A LO LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASE SOBRE LA IMPORTANCIA Y LA APLICACION DE ESTE VALOR PERSONAL	
			AUTODISCIPLINA	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			PARTICIPACION	SE HARÁN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTICIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.	
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			RECOMPENSA		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE REALIZARA DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y CADA DEPORTISTA CONOCERA Y SE DISPONGA A SU OPTIMO DESARROLLO	
			MOVILIDAD ARTICULAR	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN TROTES Y LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS AMPLIOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA LA FASE CENTRAL DE CADA CLASE	
			CALENTAMIENTO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL SALA CON EL FIN DE PREPARAR PSICOLOGICAMENTE Y FISIOLOGICAMENTE A LOS DEPORTISTAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA FASE CENTRAL	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD PARA COORDINAR EFICAZMENTE DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES PARCIALES, MOVIMIENTOS AISLADOS O FASES DE MOVIMIENTOS LIGADOS AL FUTBOL SALA.	
			RITMO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ORGANIZAR CRONOLOGICAMENTE LAS PRESTACIONES MUSCULARES EN RELACION AL ESPACIO Y AL TIEMPO A PARTIR DE UN RITMO PROPUESTO EXTERNAMENTE O INTERNO REGIDO POR EL PROPIO DEPORTISTA.	
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y VARIAR LA POSICION TIO LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACION AL CAMPO DE ACCION (TERRENO DE JUEGO, MATERIAL FIJO,...) TIO A UN OBJETO EN MOVIMIENTO (MOVIL, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS).	
			DIFERENCIACION H		
			REACCION H		
			ADAPTACION	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTAR TIO MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCION MOTORA DE LAS CONDICIONES LÚDICAS DE LA ACCION DE COMPETICION.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA	
			VELOCIDAD	SE REALIZARAN EJERCICIOS DONDE EL DEPORTISTA TENDRA UNA MAYOR VELOCIDAD EN BALONES DE CORTO Y LARGO ALCANCE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DE	
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZARÁN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA.	
		PLANIFICACION TACTICA	PASE	SE REALIZAR EJERCICIOS DONDE EL DEPORTISTA PERFECCIONE EL CONTROL Y PASE EN CUALQUIER SITUACION DE JUEGO	
			REMATE	SE APLICARÁN EJERCICIOS LOS CUALES LOS DEPORTISTAS CONTROLEN Y REMATEN A PUERTA CON DIFERENTES PERFILES Y ANGULOS PERFILANDOSE ADECUADAMENTE.	
			CONDUCCION	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE, PLANTA DEL PIE Y PUNTA DEL PIE	
			DRIBLING	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL DRIBLING CON REGATES, FINTAS Y CON EL CONTROL Y DOMINIO DEL BALON	
		PLANIFICACION TACTICA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			JUEGOS TRADICIONALES	SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS TRADICIONALES EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE CIRCUITOS RECREATIVOS EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			FESTIVALES RECREATIVOS		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	SE REALIZARÁN EJERCICIOS DE ELONGACION EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE BAJAR LA FRECUENCIA CARDIACA Y REDUCIR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION	
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZARÁN UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RETROALIMENTAR TODO LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE	

ELABORADO POR:		DESCRIPCION DE CARGO:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES		MAYO	MUNICIPIO : EL COLEGIO
LUGAR :		COLEGIO EL TRIUNFO,BUENOS AIRES Y PORTALES	HORARIO DE PRACTICA LUNES, MARTES Y MIERCOLES DE 2 PM A 4 PM
NIVEL		INICIACIÓN	X
CLASES		MAYO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO
			RESPONSABILIDAD
			COMPAÑERISMO
			JUSTICIA
			COOPERACION
			LEALTAD
			TRABAJO EN EQUIPO
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD
			OBEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA
			PARTICIPACION
			PERSEVERANCIA
			AUTODOMINIO
			RECOMPENSA
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR
			CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO
			RITMO
			EQUILIBRIO
			ORIENTACION
			DIFERENCIACION
			REACCION
			ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA
			VELOCIDAD
			FLEXIBILIDAD
			RESISTENCIA
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE
			REMATE
			CONDUCCION
			DRIBLING
		ELEMENTOS TÁCTICOS	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION
			JUEGOS TRADICIONALES
			ACTIVIDADES ARTISTICAS
			CIRCUITOS RECREATIVOS
			FESTIVALES RECREATIVOS
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)

DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO: SE RELIZAN CHARLAS DONDE DEBEN CREAR CONCIENCIA EN LOS DEPORTISTAS ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR EL JUEGO Y COMO ACTUAR DE BUENA MANERA EN EL JUEGO
			RESPONSABILIDAD: SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA
			COMPAÑERISMO: SE HACEN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL AIRE DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
			JUSTICIA:
			COOPERACION: SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
			LEALTAD:
			TRABAJO EN EQUIPO: SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD:
			OBEDIENCIA: SE REALIZARAN CHARLAS A LO LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASE SOBRE LA IMPORTANCIA Y LA APLICACION DE ESTE VALOR PERSONAL
			AUTODISCIPLINA: SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE LA MEJOR MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES
			PARTICIPACION: SE HARÁN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTICIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR
			PERSEVERANCIA:
			AUTODOMINIO: SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE LA MEJOR MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES
			RECOMPENSA:
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION: SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE REALIZARA DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y CADA DEPORTISTA CONOZCA Y SE DISPONGA A SU OPTIMO DESARROLLO
			MOVILIDAD ARTICULAR: SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN TODOS Y LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS AMPLIOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA LA FASE CENTRAL DE CADA CLASE
			CALENTAMIENTO: SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL SALA CON EL FIN DE PREPARAR PSICOLOGICAMENTE Y FISIOLOGICAMENTE A LOS DEPORTISTAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA FASE CENTRAL
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO: SE REALIZARÁN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD PARA COORDINAR EFICAZMENTE DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES PARCIALES, MOVIMIENTOS ASOCIADOS O FASES DE MOVIMIENTOS USADOS AL FUTBOL SALA
			RITMO: SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ORGANIZAR CRONOLOGICAMENTE LAS PRESTACIONES MUSCULARES EN RELACION AL ESPACIO Y AL TIEMPO A PARTIR DE UN RITMO PROPUESTO EXTERNAMENTE O INTERIORIZADO POR EL PROPIO DEPORTISTA
			EQUILIBRIO:
			ORIENTACION: SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y VARIAR LA POSICION Y/O LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACION AL CAMPO DE ACCION (TERRENO DE JUEGO , MATERIAL FIJO , ...) Y/O A UN OBJETO EN MOVIMIENTO (MOVIL, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS)
			DIFERENCIACION:
			REACCION:
			ADAPTACION: SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTAR Y/O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCION MOTORA DE LAS CONDICIONES LÚDICAS DE LA ACCION DE COMPETICION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA: SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL AIRE DE MEJORAR LA FUERZA MASIVA Y EXPLOSIVA
			VELOCIDAD: SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLAZAMIENTO Y MASIVA
			FLEXIBILIDAD: SE REALIZARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR
			RESISTENCIA: SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE: SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL PASE CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE Y CABEZA
			REMATE: SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL REMATE A CORTA, LARGA DISTANCIA Y DE IGUAL MANERA DE TIRO LIBRE, PENALTY Y DE CABEZA
			CONDUCCION: SE REALIZARÁN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE, PLANTA DEL PIE Y PUNTA DEL PIE
			DRIBLING: SE REALIZARÁN EJERCICIOS DONDE SE BUSCARA APRENDER A CONTROLAR LA PELOTA, CADA JUGADOR SE SIENTE MUCHO MAS COMODO EN EL CAMPO SI EL PROXIMO MOVIMIENTO ES UN SOLO O SIMPLEMENTE UNA PARADA RAPIDA Y UN PASE POSTERIOR DEPENDE DEL JUGADOR INDIVIDUALMENTE
		ELEMENTOS TÁCTICOS	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION: SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			JUEGOS TRADICIONALES: SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE TRADICIONALES EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			ACTIVIDADES ARTISTICAS:
			CIRCUITOS RECREATIVOS: SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE CIRCUITOS RECREATIVOS EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			FESTIVALES RECREATIVOS:
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO: SE REALIZARÁN EJERCICIOS DE ELONGACION EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE BAJAR LA FRECUENCIA CARDIACA Y REDUCIR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO): SE REALIZARÁN UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RETROALIMENTAR TODO LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE

ELABORADO		DISEÑADOR DEPORTIVO

5. PLANEACIONES MES DE MAYO

*INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-may-22	Lugar: Buenos aires		Municipio el colegio		Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO						N° de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Realizar de manera apropiada los movimientos correspondientes a la habilidad locomotriz.									
Objetivo Específico: Educar la capacidad perceptiva mediante el ajuste del esquema corporal en cada uno de los deportistas del programa.									
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. reunion para tratar los diferentes temas aplicados en las secciones de clase y recopilación de documentos de autorizaciones de parte de los padres de familia ,documentos de identidad y afiliaciones a salud de cada deportista de la escuela de formacion.	Introducción a la clase	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
2. Llamado a lista a cada deportista.	Llamado a lista	X	5	
3. Se realizara un trote suave donde haran movimientos amplios en cada extremidad e involucren cada una de las articulaciones del cuerpo	Movilidad Articular	X	3	
4. A través de la realización de ejercicios como skipping de baja, mediana y alta intensidad; desplazamientos de diferentes maneras dentro del terreno de juego.	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			silbato, conos y platillos
	Fuerza	Máxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
Juegos de corta duración, relevos en equipos, para asi evitar		Anaeróbica	X	10	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
Juegos como blancos y negros; micos a sus palos, en donde se observe la velocidad de reacción de cada deportista al estimulo auditivo.		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Lineas, platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
Desplazamiento con y sin balon por las diferentes lineas de demarcación del terreno de juego.	Equilibrio	X	10	
Juegos de ubicación con transporte de balón dentro del terreno de juego.	Orientación	X	10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realización de circuitos básicos de conducción del balón, empleando conos y platillos en diferentes direcciones, obligando al deportista a cambiar de dirección llevando siempre el balon pegado al pie.	Conducción		10	Lineas, platillos, conos, balones, silbato.
Ejecución de circuitos teniendo variables de la superficie de contacto(Planta, borde interno, borde externo, alterno)	Conducción		10	
Ejecución de Circuitos con pie dominante y pie no dominante.	Conducción		10	
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros.	Juego 5 x5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por el formador y contado por cada uno de los y las deportistas.	
2.Retroalimentación de la clase valores		3	Reflexión acerca de la importancia de la honestidad y el trabajo e equipo.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	Socialización de los avances tecnicos a traves de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-may-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	Nº de sesión:02		Nº de semana: 01
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del futbol de salon

Objetivo Especifico: Trabajo de dominio con balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.Introduccion de la clase	objetivos de la clase			MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Platillos
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Actividad cardio	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego lúdico (congelados bajo tierra)	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Desplazamientos eslalon		Anaerobica	x	10	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacción	x	15	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Conduccion superficies de contacto del pie	Acoplamiento	x	10	MATERIALES Y RECURSO Conos y balones
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	
1. Pases por parejas	x		15	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
2. rotacion por medio del pase	x		20	
3. dominio de balon	x		20	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Elongacion enfocada a ltren inferior	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5	Aspectos a mejorar	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4-may-22	Lugar: triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión: 03	N° de semana: 01
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N° de deportistas:10		Edades: 6-8

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento

Objetivo Especifico: movimientos sin balon tecnica de carrera

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.Asistencia y explicacion de la clase	Introduccion a la clase		5	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Silbato
2	llamado a lista			
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	5	
4. Peces a su pecera	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
2.potencia saltos en carrera		Explosiva	x	10	
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de		Reacciòn	x	15	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. ejercicios combinativos con balon	Acoplamiento		25	MATERIALES Y RECURSO
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	
1. Lnazamientos verticales del balón	x		10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
2. Lanzar y atrapar trabajo o arqueros	x		15	
3. Disparos a puerta	x		15	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Cefalocaudal (estatico)	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	aspectos positivos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Logros y por mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-may-22	Lugar: buenos aires	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	Nº de sesión: 4		Nº de semana: 02
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido							
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

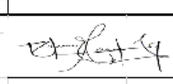
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-may-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión: 05	N° de semana: 02
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO			N° de deportistas: 10		Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar ejercicios con la pierna menos hábil para lograr un mejor control del balón					
Objetivo Específico: Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-may-22	Lugar: el triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	Nº de sesión: 06		Nº de semana: 02
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción							
Objetivo Especifico: toma decisión y velocidad mental							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Conos
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	6	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	9	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO Coros
2		Explosiva			
3. Carrera continua	Resistencia	Aerobica	x	10	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Juegos de velocidad de reacción en parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			
2 Juegos de desplazamientos utilizando indicaciones de animales (posición alta, media y baja)	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Coros
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6. Juegos grupales de lanzary atrapar	Reacción	x	10	
7	Adaptación			
8. Juegos de velocidad de lanzary atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. lanzamientos verticales del balón, individual y en parejas	lanzar		10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Coros
2. lanzary atrapar (pasando la red) en parejas	Atrapar		15	
3. lanzamientos en grupos de 3 personas	Pasar		15	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Cefalocaudal	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Retroalimentación de la importancia de la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16-may-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 07**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajar capacidades coordinativas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-may-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm- 4 pm	Nº de sesión: 08		Nº de semana: 08
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento							
Objetivo Especifico: Profundizar en las necesidades motrices de cada uno de los estudiantes							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. explicacion de la sesion de clase	Introduccion a la clase		4	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Silbato
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	8	
4. Recesa su pecera	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2. Ejercicio de saltos y carrera de aproximaciòn a la red (indicaciones de animales)		Explosiva	x	10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de		Reacciòn	x	15	
8	Flexibilidad	Estatica			
9. Trabajo de flexibilidad en parejas (no dejar caer el		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
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	
1. Lanzamientos verticales del balón	x		15	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas	x		20	
3. Voleibol adaptado 3x3 de lanzar y pasar	x		20	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Cefalocaudal (estatico)	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	valores del compañerismo	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Logros y por mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18- may-22	Lugar: el triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión: 09		N° de semana: 03
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N°de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Evaluación del proceso formativo							
Objetivo Especifico: Visualizar las debilidades y fortalezas de los estudiantes							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
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	
1. Explicación de las pruebas	Introduccion a la clase	x	8	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia, Balón, Conos
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3 Movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	x	8	
4	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Juego de velocidad en distancias cortas		Anaerobica	x	10	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Juego con balones (no dejarlos caer) en parejas (futbol tennis)		Reacciòn	x	10	MATERIALES Y RECURSO Balones, Conos, Platillos, Silbato
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			MATERIALES Y RECURSO Balones
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8. Practica de las pruebas	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. lanzar y atrapar en diferentes direcciones	Lanzar		10	
2. trabajo de arqueros	Atrapar		10	MATERIALES Y RECURSO Balones, Conos, Platillos, Aros, Malla
3. Rotacion salida de 4	Pasar		10	
4. trabajo por parejas asociacion y pateo	disparar		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	4	Estiramiento cefalocaudal	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	6	Especificar los logros y las calificaciones de cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-may-22	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

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

Objetivo Especifico: Realizar las diferentes antropometricas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-may-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	Nº de sesión: 11		Nº de semana: 04
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Realizar ejercicios de propiocepción, por medio de ejercicios sin balón para una mejor ubicación en el espacio							
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentación de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-may-22	Lugar: el triunfo		Municipio: el colegio		Hora: 3 pm - 5 pm	N° de sesión: 12		N° de semana: 04
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO						N° de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN					PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar trabajos en grupo para ver su coordinacion									
Objetivo Especifico: Realizar los temas aprendidos y puestos enel jueo de equipo									
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Coros, platillos
	Capacidad	Manifestación			
1. En grupos de 4 o 5 según la disposición del entrenador en un cuadro de 20x20 juego la lleva.	Fuerza	Máxima			
2. Desplazamientos en velocidad con unaserie de objetos hacia diferentes puntos de la cancha		Explosiva			
3.manejo de la velocidad 1 vs 1 con oposición al compañero	Resistencia	Aerábica			
4.		Anaerábica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento	X	25 min	
7.		Reacción	X	15 min	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO ; Balones, coros, platillos
1. juego de persecución al compañero por un tiempo de 30 seg 1 vs 1 y 2 vs 2	Acoplamiento			
2. juego triki formando dos equipos para la realización del juego que consiste en hacer el triki que esta situado en la línea central de la cancha.	Ritmo	X	20 min	
3.trabajo con balón y coordinación de movimientos articulares.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X	20 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO ; Balones, coros, platillos
1, Formas jugadas 5 x 5	X	X	15	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongación del tren inferior y superior a través de ejercicios dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Retroalimentación de los valores aplicados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Autoevaluación	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30-may-22	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Específico: Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL: PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong
	Capacidad	Manifestación			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una de ospciona con el muslo		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

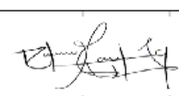
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento	x	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro pero	Ritmo	x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación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

PARTE CENTRAL: PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo- cefalico	
2.Retroalimentación de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31-may-22	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

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

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo en sostenido	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta		Explosiva	**x**	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato, balones, conos**
1. Se organizan en grupo de tres y entregan el balón	Acoplamiento		**x**	7	
2.zig zag y entrega el balón con pie no hábil	Ritmo		x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato	Equilibrio		x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación		x	8	
6.	Reacción		x	12	
7.	Adaptación		x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO



*FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2-may-22**	**Lugar: Buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajos de stuaciones alversas dentro del terreno de juego							
Objetivo Específico: observar las necesidades de la poblacion del municipio.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	X	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	X	5	
5	Velocidad	Maxima	X	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	X	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		X	10	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		X	10	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		6	ESTIRAR LOS MUSCULOS	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	PREGUNTAS DE DUDAS DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3-may-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 02**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas:15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Controles adaptados y taticos							
Objetivo Específico: Trabajar la resistencia aerobica y anaerobica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	X	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	X	5	
5	Velocidad	Maxima	X	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	X	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		X		MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		X		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4-may-22**	**Lugar: el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de desmarques utilizando movimientos laterales							
Objetivo Específico: Parar el balon y desmarcarse con o sin adversario							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	X	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	X	5	
5	Velocidad	Maxima	X	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	X	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		X		MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		X		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		6	ESTIRAR LOS MUSCULOS	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9-may-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 04**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Realizar pases a primera intención con el fin de desbordar para una mejor ubicación en el campo							
Objetivo Específico: Ejecutar ejercicios para de recepción para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-may-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	Nº de sesión: 05		Nº de semana: 02
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 15			Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón							
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN		
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión		Introduccion a la clase		x	5	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos.	
2		llamado a lista		x	5		
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.		Movilidad Articular		x	5		
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.		Calentamiento		x	5		
PARTE CENTRAL- PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN		
		Capacidad	Manifestaciòn				
1		Fuerza	Maxima				
2			Explosiva				
3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos		Resistencia	Aerobica	x	20	MATERIALES Y RECURSO Cronometro	
4			Anaerobica				
5		Velocidad	Maxima				
6. situaciones reales de juego basándose en ejercicios con superioridad e inferioridad numérica: 2x1, 3x2			Desplazamiento	x	30		
7			Reacciòn	x	5		
8		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo		
1		Acoplamiento				MATERIALES Y RECURSO	
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		
1. Lanzamientos y recepciones individuales y grupales con balón		Pase	juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.		15	MATERIALES Y RECURSO Balones, conos y topes	
2. Saber las reglas básicas del fútbol de salón para poder aplicarlas durante el juego.		Conceptuales			20		
3							
4							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad			
1. Estiramiento		x	5	Estiramiento cefalocaudal		MATERIALES Y RECURSO	
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Aspectos positivos y por mejorar			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-may-22	Lugar: el triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	Nº de sesión: 06		Nº de semana: 02
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 15			Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón							
Objetivo Especifico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
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	
1	Introduccion a la clase	x	5	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular dinámica	Movilidad Articular	x	5	
4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de desplazamientos verticales y horizontales	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fortalecimiento tren superior	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Aros
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6. Trabajo de velocidad de desplazamiento en parejas		Desplazamiento	x	10	
7. Trabajos de reacción y trabajo de dominio del balón		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
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	
1. Trabajo de dominio del balón			15	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Balones
2. finta y dominio de balon con la planta			15	
3. Duelos por parejas			30	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento asistido	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5	importancia del trabajo físico	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16-may-22	Lugar: buenos aires	Municipio: el colegio	Hora: 4 pm - 6 pm	Nº de sesión: 07		Nº de semana: 03
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 15			Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón							
Objetivo Especifico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	x	7	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento	x	6	

6

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fortalecimiento zona core y tren inferior	Fuerza	Maxima	x	20	MATERIALES Y RECURSO
2		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8. Trabajos de flexibilidad asistidas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
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	
1. Trabajo individual dominadas	x		15	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos
2. futbol de sala correctivo	x		20	
3. Juego libre 3 vs3 con variantes	x		10	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	4	Asistidos (parejas)	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentación de la clase valores	x	3		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	3	presicion en el Pase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17-may-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 08**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajar capacidades coordinativas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-may-22	Lugar: el triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 4 pm - 6 pm	Nº de sesión: 09		Nº de semana: 03
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 15			Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de competencia							
Objetivo Especifico: Enseñar precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones que se presentan en la competencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del entrenador y charla sobre los objetivos a alcanzar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento de tren superiore inferior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajos de fuerza maxima por parejas, grupos o individuales	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas, grupos o individuales		Explosiva	x	10	
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, individuales o por grupos	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. trabajos anaerobicos individuales o por parejas		Anaerobica	x	10	
5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas o individuales	Velocidad	Maxima	x	10	
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	x	10	
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de ritmo dinamicos por parejas, grupos o individuales	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. tabajos de 3vs2 - 4vs3 - 2vs3 - 3vs4 para mejorar el juego en espacio reducido para despues aplicarlo en competencia y espacios amplios	eficacia, precision, movilidad, tecnica, conduccion, vision,	posicionamiento, adaptacion	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charla sobre cosas por mejorar	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	charla sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-may-22	Lugar: buenos aires	Municipio: el colegio	Hora: 4 pm - 6 pm	N° de sesión: 10		N° de semana: 04
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N° de deportistas: 15			Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Realizar movimientos preompetitivos para apreciar pocisionamientos en el campo							
Objetivo Especifico: Enseñar manejo y conduccion de balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del entrenador y charla sobre los objetivos a alcanzar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento de tren superior e inferior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajos de fuerza maxima dinamicos por parejas o individuales	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2		Explosiva			
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, individuales o por grupos	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. trabajos anaerobicos individuales o por parejas		Anaerobica	x	10	
5. trabajos de velocidad individuales combinados	Velocidad	Maxima	x	10	
6		Desplazamiento			
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajos de flexibilidad por parejas		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5. trabajos de diferenciacion por parejas o individuales	Diferenciación	x	10	
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. trabajos de conduccion y pase por parejas o grupos	conduccion, control y pase	movilidad	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos
2. trabajos de remate por estaciones	precision, coordinación, eficacia	posicionamiento y versatilidad	10	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	charla sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	charla sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	
4				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-may-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio	Hora: 4 pm - 6 pm	Nº de sesión: 11	Nº de semana: 04
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 15		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: realizar movimientos tecnico tacticos para nefrentar los partidos

Objetivo Especifico: Enseñar posicionamiento y sistemas de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del entrenador y charla sobre los objetivos a alcanzar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento de tren superior e inferior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas, grupos o individuales		Explosiva	x	5	
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivuduales o por grupos	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	x	5	
5	Velocidad	Maxima			
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	x	10	
7. trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	x	15	
8. trabajos individuales por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. trabajos de acoplamiento por parejas, grupos o individuales	Acoplamiento	x	15	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7. trabajos de adaptacion por grupos, parejas o individuales	Adaptación	x	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. trabajos de posicionamiento y sistemas de juego	posicionamiento	adaptacion	15	MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charla sobre cosas por mejorar	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	charla sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	
4				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-may-22	**Lugar: el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**

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

Objetivo General: Lograr patear el balón desde diferentes distancias al arco
Objetivo Específico: Lograr convertir cuando el balón esta movimiento
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES YPERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30-may-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31-may-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6pm**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajar capacidades coordinativas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

*PERFECIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2-may-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Familiarizar a los jovenes con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.

Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su adversario.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	X	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	X	5	
5	Velocidad	Maxima	X	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	X	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		X		MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		X		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3-may-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MOVIMIENTOS LATERALES CON BALON Y SIN BALON

Objetivo Especifico: Generarles alegria mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su adversario.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	MATERIALES Y RECURSO: Coros, platillos y balones
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	X	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	X	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
5	Velocidad	Maxima	X	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	X	5	
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		X		MATERIALES Y RECURSO: Coros, platillos y balones
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		X		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	MATERIALES Y RECURSO: Coros, platillos y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4-may-22**	**Lugar:el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 03**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajar la interceptación en el desarrollo de juego

Objetivo Especifico: Trabajar fundamentos tecnicos del futbol de salón sin balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar fundamentos con situaciones reales de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizar la interceptacion en 3 aspectos desvio, despeje y corte de la jugada	Fuerza	Maxima			
2. Trabajo de coordinacion de grupos		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica		10	conos, aros, platos, balones
		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
Circuito 1 de conducción	X		10
Circuito 2 Conducción y pase	X		10
Circuito 3 Conducion pase y remate	X		10
Situación real de juego	X	X	20

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9-may-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 04**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Familiarizar a los niños con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.

Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su adversario.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	X	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	X	5	
5	Velocidad	Maxima	X	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	X	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		X		MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		X		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-may-22	Lugar:portales	Municipio: el colegio	Hora: 6 pm - 8 pm	Nº de sesión: 05		Nº de semana: 02
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 12			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de competencia							
Objetivo Especifico: PERFECCIONAR la precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones que se presentan en la competencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Darle a conocer al jugador los linamientos, reglamentos y situaciones que se le puden presentar en el juego, como poder mejorar, aprender y evolucionar en este deporte como lo es el futbol de salon							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del profesor y charla sobre los objetivos a alcanzar, desarrollar y perfeccionar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento del tren inferior y superior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos pre-centrenamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ejercicios de fuerza maxima por parejas, grupos o individuales	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas grupos e individuales		Explosiva	x	10	
3	Resistencia	Aerobica			
4 ejercicios de resistencia anaerobica por grupos, parejas e individuales		Anaerobica	x	10	
5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas e individuales	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de velocidad maxima por parejas e individuales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios de velocidad de reaccion por parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2.trabajos de ritmo por grupos y parejas	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8. trabajos de patrones basicos de movimiento por parejas e individuales	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. tabajos de 3 vs2 - 4 vs3- 2 vs3 - 3 vs 4 para mejorar el juego en espacio reducido para despues aplicarlo en competencia y espacios amplios	eficacia, precision, movilidad,tecnica,conduccion, vision,	posicionamiento, adaptacion	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charla sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	charla sobre la clase y cosas por mejorarsobre el profesor y jugadores	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11-may-22**	**Lugar: el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 06**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón							
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades físicas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicación del tema	Introduccion a la clase	x	5	MATERIALES Y RECURSO : Planilla de asistencia
2. llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote suave en punto fijo con estiramiento	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima	X	10	MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	X	20	
5	Velocidad	Maxima	X	10	
6. TIJERAS		Desplazamiento			
7. PESAS		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			
2. RELEVOS TERMINANDO CON PASE DE BALON	Ritmo	X	15	MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6. COMPETIR CON ADVERSARIOS EL TRANSPORTE DE BALON	Reacción	X	15	
	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. PARTIDO DE APLICACIÓN JUEGO 4-0		X	20	MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON
2				
3				
4				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento		5	Elongacion en tren inferior y superior	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla de refuerzo sobre valores sociales	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16-may-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 07**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de fundamentos tecnicos sin balon

Objetivo Especifico: Trabajo y manejo en la velocidad en los desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar los desplazamientos sin balón

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
1. Manejo del cuerpo y de los desplazamientos	Capacidad	Manifestaciòn			
2. Velocidad de reaccion	Fuerza	Maxima	x	10	
3. Cambios de direccion compuesta		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica	x	5	MATERIALES Y RECURSOS: conos, aros balones
5.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn	x	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Conduce balón hasta llegar al cono que tiene en frente, lo elude y remata a portería	X		10	MATERIALES Y RECURSO: Balón, conos
2. Realiza regates y fintas eludiendo una fila de conos,	X		10	
3 Sistema de juego 3-1		X	10	
4. Formas jugadas 5vs 5	X	X	20	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17-may-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 08**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: trabajar ejercicios de recuperacion							
Objetivo Especifico: realizar ejercicios de estiramiento pasivo y activo para la recuperacion de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar y perfeccionar sistemas de juegos 3-1							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
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		
1. presentaciòn y explicacion de objetivos		Introduccion a la clase		X	5	MATERIALES Y RECURSO	
2. verificacion estado de salud		llamado a lista		X	5		
3. movilidad articula ractiva, en carminata		Movilidad Articular		X	3		
4. actividades grupales		Calentamiento		X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN		
		Capacidad	Manifestaciòn				
1. trabajo aerobico de baja intensidad		Fuerza	Maxima		15		
2. ejercicios mentales y juegos tradicionales			Explosiva		10		
3. trabajo de recuperacion con balon		Resistencia	Aerobica	x	20	conos	
			Anaerobica				
5		Velocidad	Maxima		10		
6			Desplazamiento	x			
7			Reacciòn				
8		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica		15		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo		
1		Acoplamiento					
2		Ritmo					
3		Equilibrio				MATERIALES Y RECURSO	
4		Orientación		x			
5		Diferenciación					
6		Reacción					
7		Adaptación		x			
8		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE2							
ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico		Tiempo		
circuito pase y remate		X					
circuito 2 Control dirigido pase y remate		X				balones, conos	
Sistema de juego			X		10		
Formas jugadas 5 vs 5		X	X		10		
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad			
1. Estiramiento			5	cefalo caudal		MATERIALES Y RECURSO	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores			2	explicacion y mediacion de los mismos			
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			3	verificacion de objetivos propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18-may-22**	**Lugar: el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 09**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: trabajar aspectos tacticos del juego							
Objetivo Especifico: identificar ejercicios fisicos y tecnicos en ataque y defensa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identoficar y perfeccionar los diferentes sistemas de juego							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introducion a la clase	X	5	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	X	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	X	3	
4. actividad recreo deportiva	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. aplicación de ejercicios de rotacion y sistemas de juego	Fuerza	Maxima	x	10	conos
2. trabajo y perfeccionamiento de la pared, diagonales		Explosiva	x	10	
3	Resistencia	Aerobica	x	20	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. actividades iniciales para marcaje	x		10	balones, conos
2. actividades iniciales para fintas	x		10	
3. Formas jugadas 5 vs 5	x	x	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	Proximal a distal	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-may-22	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar ejercicios de conducción

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar el control con la pierna inhabil

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-may-22	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: trabajar acciones combinadas con y sin balon

Objetivo Específico: realizar trabajos integrados con y sin balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): identificar los sistemas defensivos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentaciòn y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	X	5	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	X	5	
3. movilidad articular activa, en carrinata	Movilidad Articular	X	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. dominio del balon con las superficies de contacto	Fuerza	Maxima	x	10	conos
2. recepcion y pase		Explosiva	x	10	
3. posicionamiento en el campo de juego	Resistencia	Aerobica	x	10	
4		Anaerobica	x	10	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn		10	
8	Flexibilidad	Estatica	x		
9		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. conduccion del balon			5	balones, conos
2. trabajo en circuito sin balon			5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento		5	cefalo caudal	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		3	explicacion y mediacion de los mismos	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-may-22	**Lugar: el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: trabajar capacidad aerobica

Objetivo Especifico: clase de actividad fisica musicalizada

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentaciòn y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		X	5	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		X	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		X	3	
4. ludica grupal	Calentamiento		X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. actividad fisica musicalizada	Fuerza	Maxima		10	espacio delimitador, bafle amplificador
2. trabajo aerobico anaerobico		Explosiva			
3. desarrollo de la felixibilidad	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica		10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
2 vs 2	X		10	
3 vs 2	X		10	
Sistemas defensivos		X	10	
Formas jugadas 5 vs 5	X	X		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento		5	cefalo caudal	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30-may-22	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajo de fundamentos tecnicos sin balon							
Objetivo Especifico: Trabajo y manejo en la velocidad en los desplazamientos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar los desplazamientos sin balón							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
1. Manejo del cuerpo y de los desplazamientos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
2. Velocidad de reaccion	Fuerza	Maxima	x	10	
3. Cambios de direccion compuesto		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica	x	5	**MATERIALES Y RECURSOS: conos, aros balones**
5.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn	x	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Conduce balón hasta llegar al cono que tiene en	X		**10**	
2. Realiza regates y fintas eludiendo una fila de	X		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, conos**
3 Sistema de juego 3-1		X	**10**	
4. Formas jugadas 5vs5	X	X	**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31-may-22**	**Lugar:portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**Nº de sesión:14**		**Nº de semana: 05**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**Nº de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de competencia							
Objetivo Especifico: PERFECCIONAR la precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones que se							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Darle a conocer al jugador los linamientos, reglamentos y situaciones que se le puden							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del profesory charla sobre los objetivos a alcanzar, desarrollary perfeccionar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento del tren inferiory superior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos pre-entrenamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ejercicios de fuerza maxima por parejas, grupos o individuales	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas grupos e		Explosiva	x	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.ejercicios de resistencia a naerobica por grupos, parejas e individuales		Anaerobica	x	10	
5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas e individuales	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de velocidad maxima por parejas e individuales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios de velocidad de reaccion por parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			
2.trabajos de ritmo por grupos y parejas	Ritmo	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8. trabajos de patrones basicos de movimiento por parejas e individuales	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. tabajos de 3vs2 - 4vs3- 2vs3 - 3vs4 para mejorar el juego en espacio reducido para despues aplicarlo en comptencia y espacios amplios	eficacia, precision, movilidad,tecnica,conduccion, vision, agilidad	posicionamiento, adaptacion	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charlas sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	charlas sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesory jugadores	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

6. CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO

EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA.

CERTIFICA:

Que **DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO,** identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.032.442.328 de Bogotá, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FÚTBOL SALA** de este municipio, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de abril de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato N° 522/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca (INDEPORTES).

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de abril de 2022.

DAVID ALEJANDRO MARTÍNEZ BECERRA
Coordinador de Deporte, actividad Física y Recreación

Proyectó: Jenny Marcela Troncoso Pérez / Acompañamiento Procesos de Formación
Revisó: David A. Martínez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación
Aprobó: / David A. Martínez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación

7. ACTIVIDADES APOYADAS EN EL MES DE ABRIL

REGISTRO DE ACTIVIDADES APOYADAS	
FORMADOR	DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO
DEPORTE	FUTBOL SALA
MES	Abril
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	**APOYO JUEGOS DEL MAGISTERIO, MESITAL DEL COLEGIO EN EL MES DE ABRIL, JUZGAMIENTO EN LA MODALIDAD DE FUTBOL, ECSENARIO CANCHA DE FUTBOL VILLA OLIMPICA.**

8. REGISTRO EVIDENCIA DE REUNIONES INSTITUCIONALES

REGISTRO DE REUNIONES INSTITUCIONALES	
FORMADOR	DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO
DEPORTE	Futbol sala
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Asistí a la reunión programada por el Gestor y Coordinador de Gestores, Vía Google Meet el día Martes 19 de ABRIL a las 4:30 pm para la capacitación virtual en materia de Aplicación de Test y Detección de Talentos con el Componente de Deporte Formativo y el Área Metodológica,
	-Asistí a la reunión presencial. El día Lunes 25 de ABRIL a las 9:30 am tendremos reunión técnica en el Municipio de tena (Lugar Casa de la Cultura), para tratar temas de suma importancia y relevancia para

9. PLAN PEDAGOGICO

Bogotá D.C, 17 DE ABRIL DE 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Señor supervisor:

Respetada directora y supervisor, por medio de la presente me permito a través del siguiente documento presentar el respectivo **plan pedagógico** elaborado por el instructor **Diego Mauricio Erazo Osorio** para la disciplina de **futbol Sala** del municipio. A continuación se expondrá de manera detallada los elementos a ejecutar de acuerdo a lo largo del periodo del contrato.

Introducción

Con esta propuesta se pretende contribuir en la formación integral, deportiva de los niños y niñas que se vinculen a la disciplina deportiva de futbol de salón.

Se abordaran los fundamentos técnicos, motrices, coordinativos teniendo como referencia las fases sensibles del desarrollo del individuo, siendo coherente en lo que se va a enseñar y las herramientas pedagógicas, lúdicas que sirvan de eje en lo que se va a impartir sin descuidar la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños, niñas y adolescentes con el fin de adecuar el método y los medios más pertinentes para su aplicación.

Justificación

Toda práctica deportiva termina siendo un factor de desarrollo del movimiento humano como medio para la formación del ser integral y el futbol de salón ofrece grandes posibilidades para enriquecer, educar y fortalecer aspectos como la parte cognitiva, afectiva, social y motriz de cada individuo, puesto que no solo desarrolla el trabajo individual sino que también desarrolla el trabajo en equipo.

Objetivo general:

Fomentar y continuar en el municipio el colegio, Cundinamarca la práctica deportiva de futbol sala en los niños, niñas y adolescentes.

Objetivos específicos:

Enseñar los fundamentos del deporte en las diferentes categorías o etapas de formación de acuerdo a la edad.

Trabajar las capacidades motrices, coordinativas correspondientes a la etapa de desarrollo del individuo a través de la disciplina de futbol sala.

Promover el juego limpio, respeto por el oponente, compañeros, árbitros ligado a la construcción de valores (esfuerzo, cooperación, compromiso, disciplina, solidaridad etc.)

A quienes:

Esta propuesta está dirigida a niños, niñas y adolescentes entre 6 – 17 años de edad de la población en el municipio del colegio, Cundinamarca, Conforme a la siguiente estructura:

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE INICIACIÓN

Objetivo general:

- Fomentar, promover la práctica deportiva de futbol de salón en los niños, niñas y adolescentes del municipio del colegio, Cundinamarca.

Objetivos específicos:

- Utilizar como medio al futbol sala en la inclusión de valores dentro de su práctica y diagnosticar mediante el método observacional los diferentes aspectos técnicos en lo que llegan los niños.
- Reforzar el desarrollo de las capacidades coordinativas, motrices básicas.
- Abordar la técnica individual y colectiva del futbol sala base.
- Aprender las reglas básicas del futbol sala.

Unidades temáticas:

CONTENIDO	CARACTERÍSTICA
Juegos pre deportivos	*Nos permiten destrezas y habilidades propias de los deportes.*
Técnica individual	*Familiarización con el elemento, pase, conducción, control, remate, regate.*
Habilidades motrices básicas	*Desplazamientos, caminar, correr, saltos, giros, lanzamientos, recepciones entro etc.*
Coordinación	*Óculo- manual, óculo- pedica, equilibrio, orientación espacial, ritmo, lateralidad.*
Introducción de reglas básicas del futbol de salón.	*Conocer elementos básicos dentro del juego para poder desenvolverse en el mismo.*

Metodología

- Hasta los siete años, mucha actividad física con juegos, ritmo, recreación y actividades multilaterales, trabajos en lo posible acíclicos y cíclicos.
- Fuerza adecuada a las necesidades de su actividad.
- Resistencia muscular acorde a su desarrollo
- Resistencia cardiovascular para soportar trabajos cortos.
- Flexibilidad acorde con el margen de su movilidad articular

- Pequeñas coordinaciones multilaterales.
- Habilidades locomotoras: caminar, trotar, saltar, trasladarse, rodar, etc.
- Habilidades no locomotoras, ladearse, torcerse, inclinarse, estirarse.
- Habilidades fundamentales tipo de juegos: lanzar, pasar, recibir, tomar, agarrar, transportar, golpear, atajar, arrojar y sus combinaciones individuales y en conjunto.
- Elementos de precisión: equilibrio, sentido kinestésico, conocimiento y utilización de los diferentes segmentos corporales y su aplicación óptima de acuerdo con su desarrollo.
- Explorar, descubrir, comprender, adquirir conocimientos y hacer juicios de valor.
- Conocimiento de las reglas de juego, independientemente de las del deporte, medidas de seguridad en todas las habilidades empleadas.
- Búsqueda de tácticas y estrategias que impliquen cambios para lograr el éxito.

Cronograma

DESCRIPCIÓN	**MES**	**SEMANA**
Radicación de carta de indeportes al municipio con el fin de dar a conocer el plan de trabajo y organizar los espacios para el desarrollo de la práctica, elementos que facilitara el instituto municipal para la continuidad del proceso en las escuelas de formación deportiva en la disciplina de futbol sala.	octubre	Semana 2
Diagnostico observacional en el cual inician los participantes para determinar las tareas que se deben reforzar en relación la técnica individual, aspecto motriz y coordinativo	octubre	Semana 3
Mediante el respectivo diagnostico observacional correspondiente en la semana anterior poder trazar un mapa guía de los contenidos a trabajar con el fin de tener un punto de partida.		Semana 4
Desarrollo de los contenidos trazados para el proceso con los niños inscritos en las veredas correspondientes del municipio.	octubre	Semana 5
Aplicación de diversos ejercicios, juegos, formas jugadas que involucren todos los aspectos de orden técnico, coordinativo, motriz e introducción de reglas básicas del futbol de salón. *Desarrollo de festival de habilidades motrices para las escuelas de formación deportiva.* *Realizar festival de habilidades motrices para las escuelas de formación deportiva.*	noviembre	Semana 1al 5
Continuidad en los contenidos, bajo la supervisión y respectivo ajuste de los mismos en relación a la evolución de los niños en los aspectos técnicos, motrices, coordinativos.	noviembre	Semana 1 al 5
Intercambios deportivos que permitan evidenciar las cualidades adquiridas de cada niño y el respectivo desenvolvimiento dentro de la realidad del juego.	diciembre	Semana 1 al 5
Aplicación de ejercicios, juegos, formas jugadas entorno a todos los elementos que envuelven la técnica correspondiente a los principios básicos de base, técnica de saque, coordinación global y motriz. *Mini mundial interno de futbol de salón entre los participantes.*	enero	Semana 1 al 5

Informe correspondiente del cuarto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		
Aplicación de ejercicios, juegos, formas jugadas entorno a todos los elementos que envuelven la técnica correspondiente a la entrada, mezcla de los demás elementos vistos incorporados, coordinación y parte motriz. *Desarrollo de festival de habilidades motrices para las escuelas de formación.*	Febrero	Semana 1 al 5

Control y evaluación

Para cada bimestre se desarrollara el respectivo diagnóstico de cada uno de los contenidos abordados, de tal manera que se pueda identificar las debilidades y fortalezas en cada uno de los niños que hacen parte de cada categoría, por medio de indicadores de logro que permitan dar cuenta de sus avances a lo largo del proceso.

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN

Objetivo general

- Fijar y automatizar los gestos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos propios de la disciplina de futbol sala, teniendo como referencia las características propias del niño entorno a su etapa de desarrollo.

Objetivos específicos

- Acentuar la fundamentación técnica a partir de juegos, ejercicios y formas jugadas al igual que algunas capacidades condicionales.
- Conocer la importancia del juego con y sin balón tanto en ataque como en defensa.
- Aprender las reglas básicas del juego.

Unidades temáticas

Conducción	Borde interno- borde externo, utilización de pierna hábil y menos hábil
Control	*Parada y semiparada con balones rasos*
Pase	*Rasos, corta y media distancia, sin adversario y utilización del interior y exterior del pie, manejo de los dos perfiles.*

Finta	*Movimientos realizados por el jugador con el fin de engañar al rival.*
Remate	*Punta, interior, empeine, exterior, fomentar el uso de los dos perfiles*
Regate	*Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón.*
Principios tácticos para su edad	*Importancia del juego con y sin balón en ataque y defensa.*
Habilidades motrices básicas	*Desplazamientos, caminar, correr, saltos, giros, lanzamientos, recepciones enfocadas a la técnica*
Coordinación	*Óculo- manual, óculo-pedica, equilibrio, orientación espacial, ritmo, lateralidad enfocadas a la técnica en específico.*
Saque de banda	*Técnica*
Reglas básicas del futbol de salón para ser aplicadas en el juego	*Conocer elementos básicos dentro del juego para poder desenvolverse en el mismo.*
Juegos	*Oposición, colaboración en superioridad e inferioridad numérica, juegos reducidos*

Cronograma

ACTIVIDAD	*MES*	*DÍA*
Radicación de carta de indeportes al municipio con el fin de dar a conocer el plan de trabajo y organizar los espacios para el desarrollo de la práctica, elementos que facilitara el instituto municipal para la continuidad del proceso en las escuelas de formación deportiva en la disciplina de futbol sala. *Diagnostico técnico en el cual inician los participantes para determinar las tareas que se deben reforzar en relación la técnica individual.* *Desarrollo de festival de habilidades motrices para las escuelas de formación deportiva.*	*Octubre y noviembre*	*Semana 1 al 5*
Refuerzo de fundamentos técnicos		
Actividades generales (juegos simplificados)		
Actividades específicas coordinación y motriz.	*Diciembre y enero*	*Semana 1 al 5*

Informe correspondiente del tercer y cuarto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		
Mini- festival interno	*Febrero*	*Semana 1 al 5.*
Informe correspondiente del quinto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		
Intercambios deportivos	*Marzo*	*Semana 1 al 5*
Informe correspondiente del sexto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		

Metodología

Utilizar el método analítico, sobre todo para la corrección de determinados elementos técnicos. Alternancia del método analítico y global para el desarrollo de ejercicios, juegos, mediante las cuales nos permitan trabajar los contenidos establecidos, ya que el primer método en mención nos permite identificar detalle una habilidad técnica compleja y el segundo permite ver como es ese movimiento técnico en la realidad (WEIN, 2000).

Control y evaluación

Para cada bimestre se desarrollara el respectivo diagnóstico de cada uno de los contenidos abordados, de tal manera que se pueda identificar las debilidades y fortalezas en cada uno de los niños que hacen parte de cada categoría, por medio de indicadores de logro que permitan dar cuenta de sus avances a lo largo del proceso.

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE ESPECIALIZACIÓN

Objetivos generales

- ✓ Dar continuidad a la etapa de fundamentación, garantizando el correcto desarrollo de los aprendizajes acorde con la edad.

Objetivos específicos

- ✓ Mejorar y mantener las capacidades físicas.
- ✓ Perfeccionar el manejo y dominio del balón.
- ✓ Perfeccionar las acciones técnicas individuales y colectivas
- ✓ Practicar las acciones tácticas de juego.

Contenidos a trabajar en lo técnico	*Contenidos a trabajar en lo táctico*
La habilidad *La conducción* *El pase* *El control* *El regate* *El tiro*	*Principales fundamentos defensivos y ofensivos.* *Variedad en los diferentes sistemas de juego.* *Trabajo específico del portero.* *Perfeccionar el contraataque.* *Mejorar los desplazamientos específicos sin balón (diagonal, paralela, dualidad y rotaciones).*

Cronograma

ACTIVIDAD	*MES*	*DÍA*
Radicación de carta de indeportes al municipio con el fin de dar a conocer el plan de trabajo y organizar los espacios para el desarrollo de la práctica, elementos que facilitara el instituto municipal para la continuidad del proceso en las escuelas de formación deportiva en la disciplina de futbol de salón. *Diagnostico técnico en el cual inician los participantes para determinar las tareas que se deben reforzar en relación la técnica individual.* *Informe correspondiente del primer y segundo mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.*	*Octubre y noviembre*	*Semana 1al 5*
Refuerzo de fundamentos técnicos	*Diciembre y enero*	
Actividades específicas(conducción del balón con diferentes superficies de contacto, dominio de balón)		
Actividades específicas coordinación y motriz.		*Semana 1 al 5*
Informe correspondiente del tercer y cuarto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		
Actividades específicas(pases cortos, largos, con finalización)	*febrero*	*Semana 1 al 5*
Informe correspondiente del quinto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		
Intercambios deportivos	*Marzo*	*Semana 1 al 5*
Informe correspondiente del sexto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		

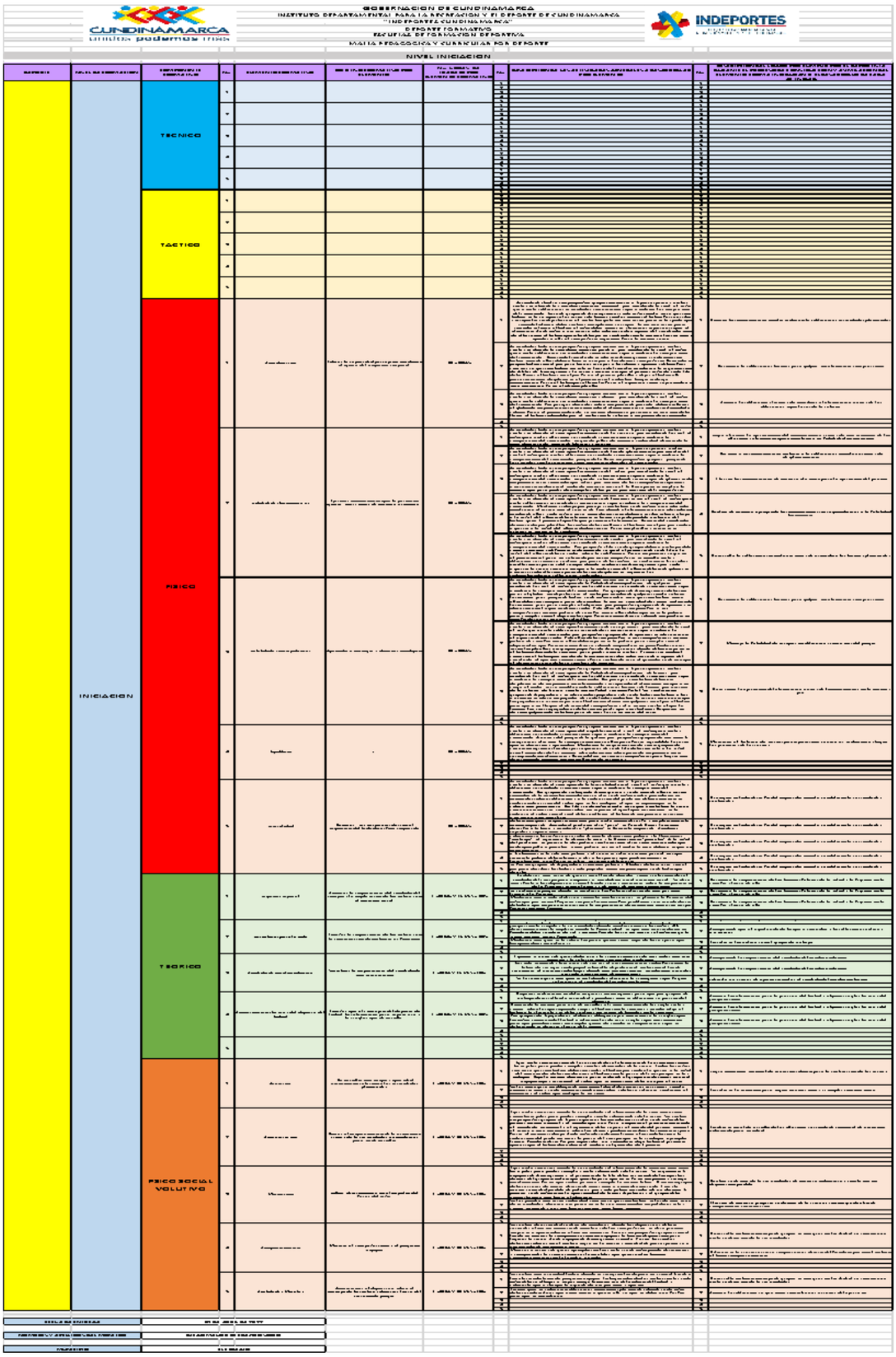
Metodología

● *Metodología global. Se comienza a reducir espacios.*
● *Tratamiento integral: unir físico, técnico, psicológico, teórico, biológico.*
● *Aumentar el número de reglas en los juegos y situaciones reducidas de juego real.*
● *Uso del juego como método de enseñanza.*
● *Aprendizaje técnico unido a medios tácticos de grupo. (Usar el trabajo técnico separado de táctico, solo en los calentamientos)*
● *Grupos reducidos para favorecer la máxima participación.*
Refuerzos positivos y proceso de correcciones.
Entrenamiento adaptado a la realidad del juego.

Control y evaluación

Para cada mes se desarrollara el respectivo diagnóstico de cada uno de los contenidos abordados, de tal manera que se pueda identificar las debilidades y fortalezas en cada uno de los jóvenes que hacen parte de cada categoría, por medio de indicadores de logro que permitan dar cuenta de sus avances a lo largo del proceso.

10. MALLAS CURRICULARES



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

MALLA CURRICULAR Y CURRÍCULUM DEPORTIVO

NIVEL ESPECIALIZACIÓN

	INICIACIÓN	TÉCNICO						
		TÁCTICO						
		FÍSICO						
		TÉCNICO						
		NÚCLEO SOCIAL VOLUTIVO						