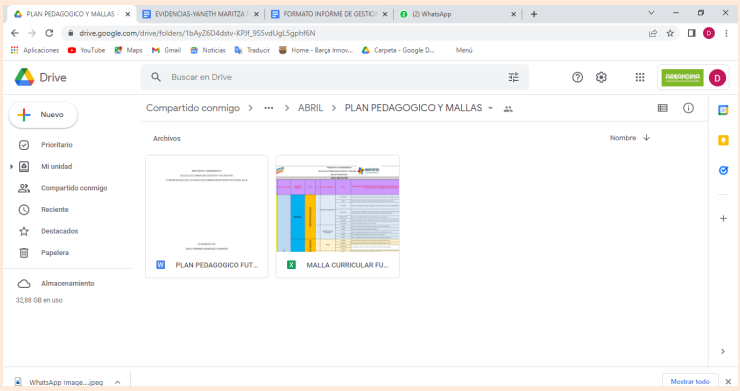
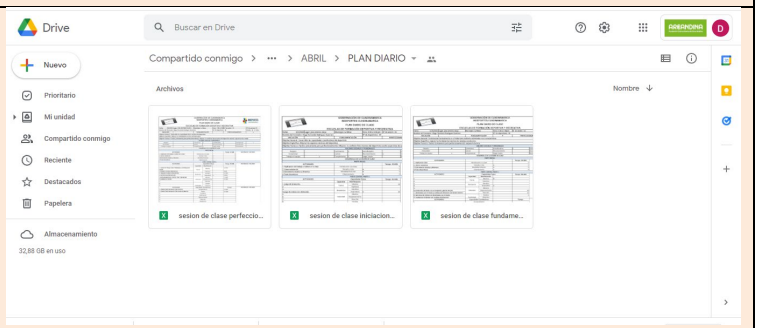
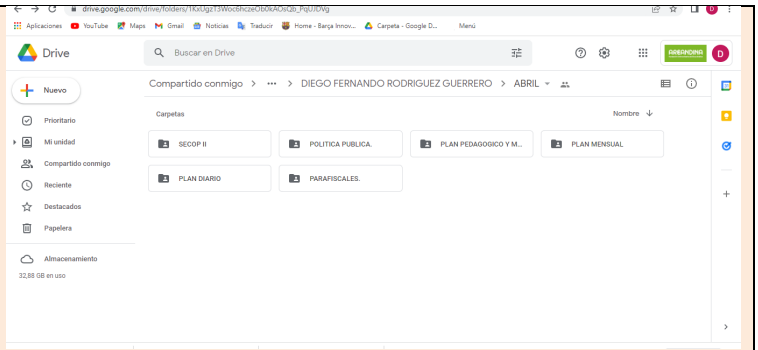
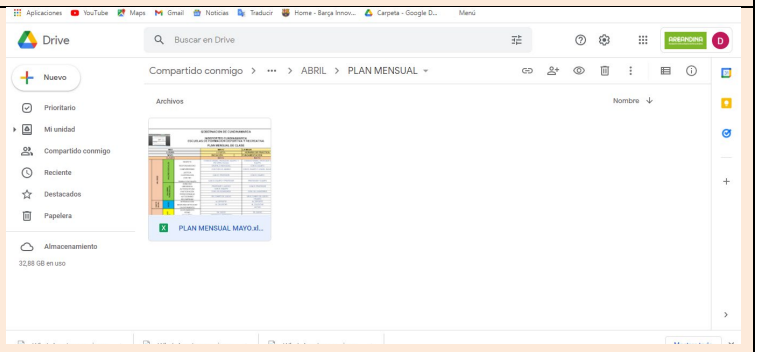
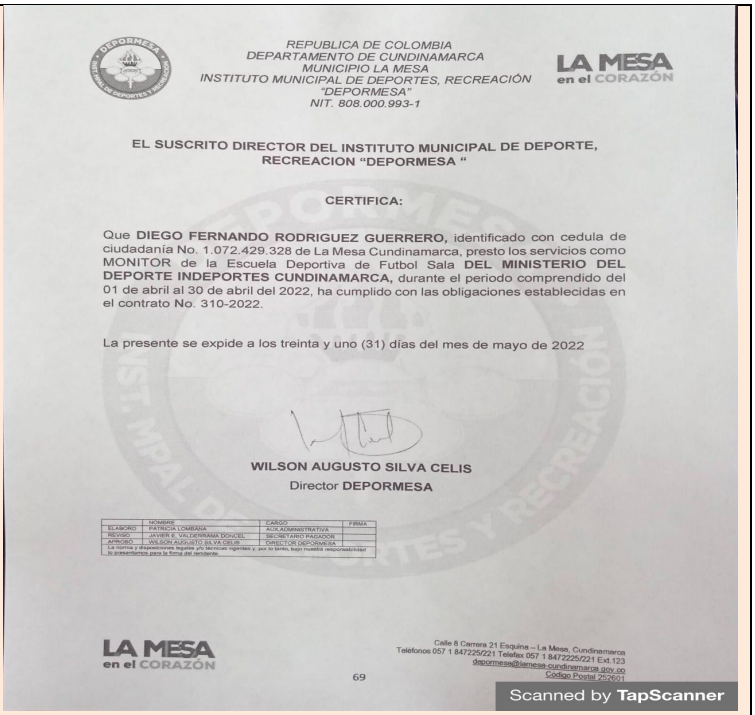
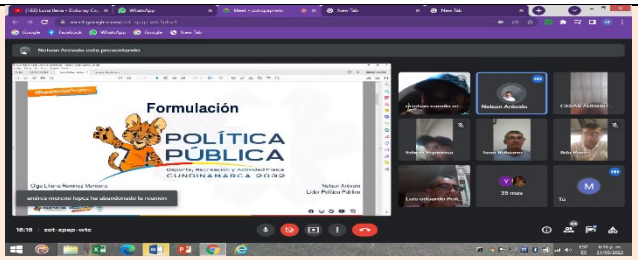
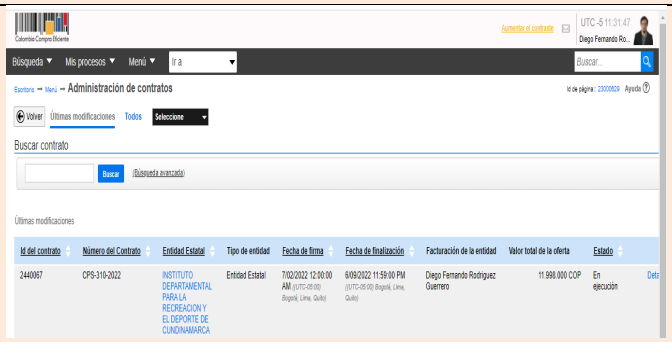
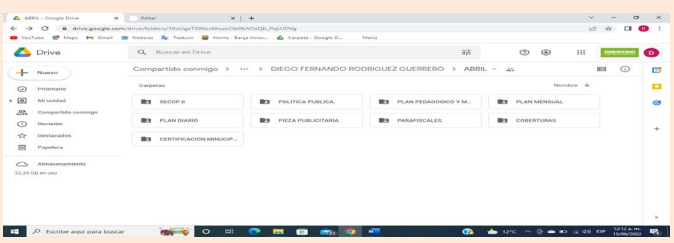
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE ABRIL - CTO 310 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1072429328</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01-04-2022 al 30-04-2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022000265</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN LE MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGION QUE PROGESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th>Obligaciones específicas:</th><th colspan="3">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td>1.Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.</td><td colspan="3">ANEXO: PDF<br>EVIDENCIAS:<br>  <br><br>  <br><br>https://drive.google.com/drive/folders/1EI54pxvOvivOw9Shf2c6BBaZonQdOUhL</td></tr>
<tr><td>2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="3">  <br><br><br>https://drive.google.com/drive/folders/1bAyZ6D4dstv-KPJf_9S5vdUgL5gphf6N</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| 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. |  <br>OBJETIVOS<br>OBJETIVO GENERAL<br>Proponer y emplear un modelo pedagógico en la formación deportiva en el futbol sala, desde un alto sentido social con una orientación cultural y deportivo en el desarrollo humano para los niños y jóvenes del municipio de La Mesa.<br>OBJETIVOS ESPECIFICOS:<br>*Integrar a la comunidad de la vereda y su población a la práctica del futbol sala como estímulo social para un mejor futuro de la niñez<br>https://docs.google.com/document/d/1t3lsZMYeqoZdxRtwensMrqCt-_MFcDjy/edit |
| 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 |  <br>https://drive.google.com/drive/folders/1rn8yV8Mrkz53fOrJXTB56vzqXr-uqLpz |
| 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. | Aclaro que soy nuevo en el proceso de Indeportes escuelas de formación y por ese motivo no tengo el uniforme para representar adecuadamente a la entidad. |
| 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. |  <br>Drive<br>Buscar en Drive<br>Nuevo<br>Prioritario<br>Mi unidad<br>Compartido conmigo<br>Reciente<br>Destacados<br>Papelera<br>Almacenamiento<br>32,88 GB en uso<br>Compartido conmigo > ABRIL > PLAN DIARIO<br>Archivos<br>Nombre<br>sesion de clase perfeccio...<br>sesion de clase iniciacion...<br>sesion de clase fundame...<br>https://drive.google.com/drive/folders/1uFBDeZ0Eic0PM2gNFHPf7N6cvr4uW5l_ |

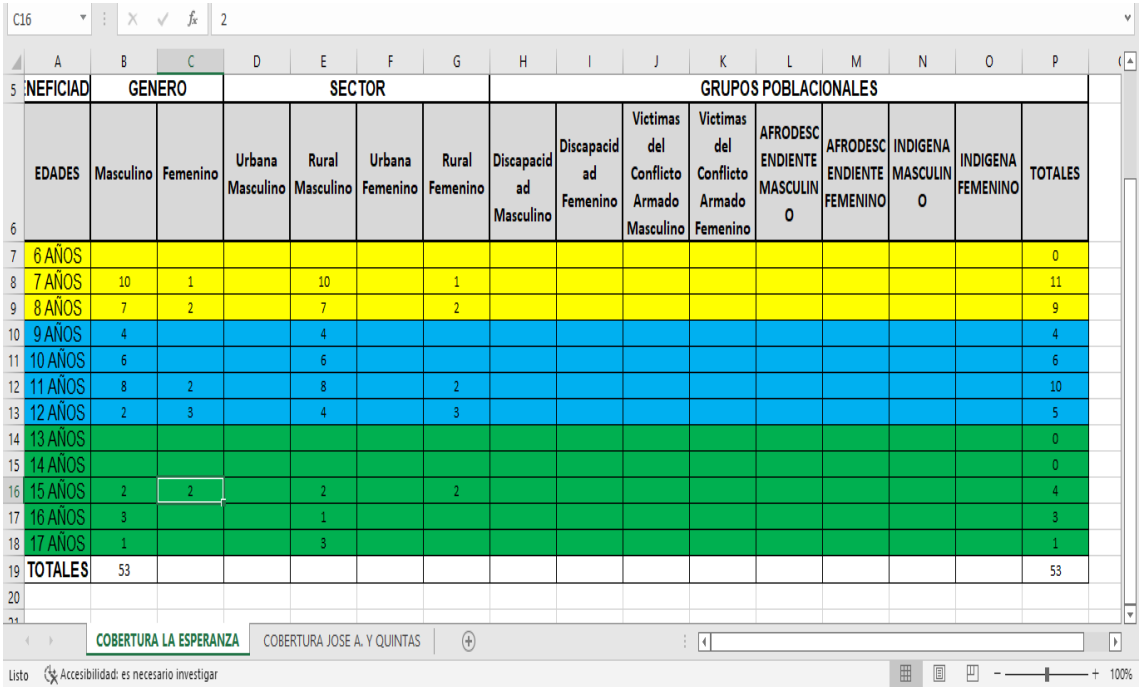
| | |
|---|---|
| 7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. |  <br>https://drive.google.com/drive/folders/1KxUgzT3Woc6hczeOb0kAOsQb_PgUJDVg |
| 8. Presentar 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. |  <br>https://drive.google.com/drive/folders/1P1JTa9xwsnSwqplNP-Q8Vd1QigPgczZL |
| 9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final. | Para el mes de marzo no fueron solicitadas la aplicación de pruebas de evaluación motriz por parte de la coordinación del programa. |

| | |
|---|---|
| 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. |  <br>REPUBLICA DE COLOMBIA<br>DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA<br>MUNICIPIO LA MESA<br>INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN "DEPORMESA"<br>NIT. 808.000.993-1<br>LA MESA en el CORAZÓN<br>EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACION "DEPORMESA "<br>CERTIFICA:<br>Que **DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO,** identificado con cedula de ciudadanía No. 1.072.429.328 de La Mesa Cundinamarca, presto los servicios como MONITOR de la Escuela Deportiva de Futbol Sala **DEL MINISTERIO DEL DEPORTE INDEPORTES CUNDINAMARCA,** durante el periodo comprendido del 01 de abril al 30 de abril del 2022, ha cumplido con las obligaciones establecidas en el contrato No. 310-2022.<br>La presente se expide a los treinta y uno (31) días del mes de mayo de 2022<br>WILSON AUGUSTO SILVA CELIS<br>Director DEPORMESA<br>LA MESA en el CORAZÓN<br>69<br>Scanned by TapScanner<br>https://drive.google.com/drive/folders/1bc3qxSL2nX6K1E7Se6yrdrkfUq-S4CcJ |
| 11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica. |  <br>https://drive.google.com/drive/folders/10-b4wv_STKa8etzlxsX_I9u4LEIzBiI9<br>POLITICA PUBLICA. |
| 12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | • Reunion política publica |

| | |
|---|---|
| |  <br>● Reunion municipio de tena, corrección de informes y apoyo, ola invernal municipio de Viota.<br>  |
| 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. | |
| 14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos. |  <br>https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8063926 |
| 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. | https://drive.google.com/drive/folders/1KxUgzT3Woc6hczeOb0kAOsQb_PgUJDVg<br>  |

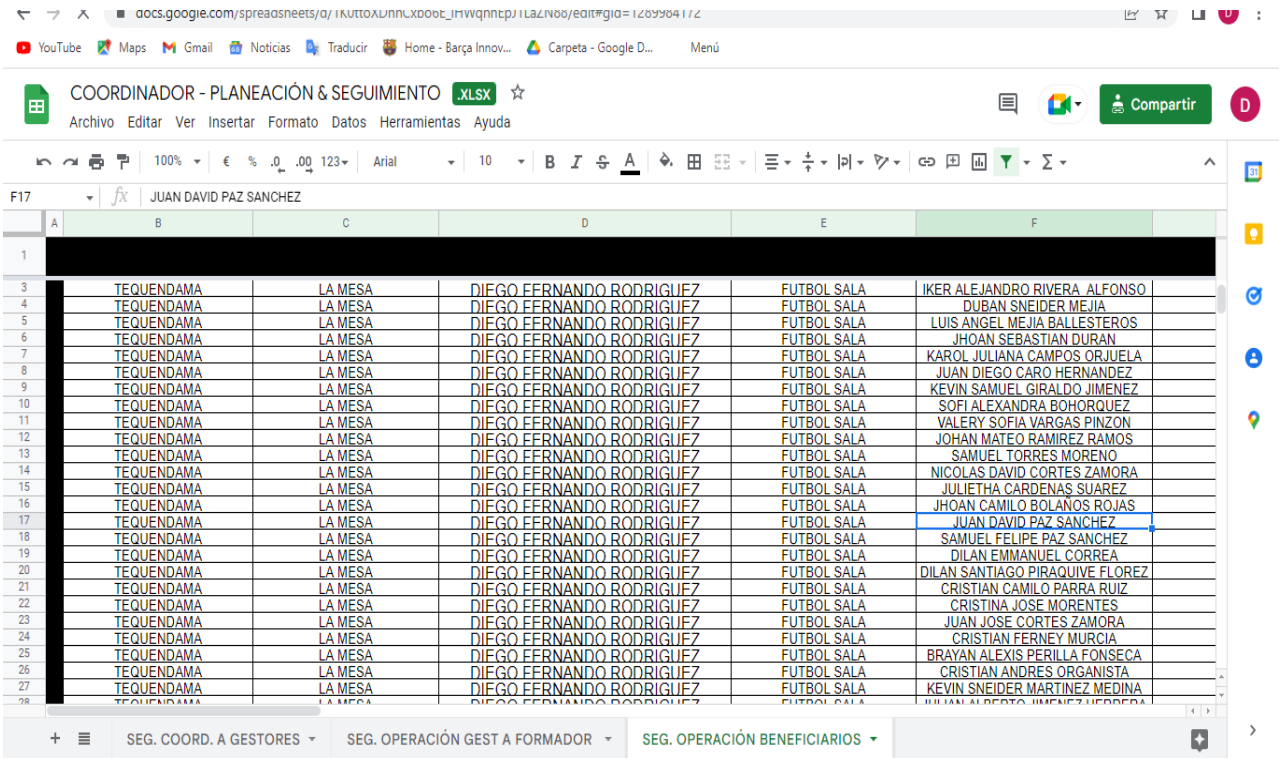
**ANEXOS.**

1. **COBERTURAS POBLACIONAL Y DE SEGUIMIENTO**
2. **EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**
3. **PLANEACION MES DE ABRIL**
4. **PLANEACION MES DE MAYO**
5. **CERTIFIACION DE CUMPLIMIENTO**
6. **REGISTRO EVIDENCIAS INSTITUCIONALES POLITICA PUBLICA.**
7. **ASISTENCIA LA ESPERANZA Y JOSE ANTONIO OLAYA**
8. **PLAN PEDAGOGICO**
9. **MALLAS CURRICULARES**



| BENEFICIAD | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 7 AÑOS | 10 | 1 | | 10 | | 1 | | | | | | | | | 11 |
| 8 AÑOS | 7 | 2 | | 7 | | 2 | | | | | | | | | 9 |
| 9 AÑOS | 4 | | | 4 | | | | | | | | | | | 4 |
| 10 AÑOS | 6 | | | 6 | | | | | | | | | | | 6 |
| 11 AÑOS | 8 | 2 | | 8 | | 2 | | | | | | | | | 10 |
| 12 AÑOS | 2 | 3 | | 4 | | 3 | | | | | | | | | 5 |
| 13 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 14 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 15 AÑOS | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | | | | | | | | 4 |
| 16 AÑOS | 3 | | | 1 | | | | | | | | | | | 3 |
| 17 AÑOS | 1 | | | 3 | | | | | | | | | | | 1 |
| TOTALES | 53 | | | | | | | | | | | | | | 53 |

## COBERTURAS Y SEGUIMIENTO



COORDINADOR - PLANEACIÓN & SEGUIMIENTO .XLSX

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | IKER ALEJANDRO RIVERA ALFONSO |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | DUBAN SNEIDER MEJIA |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | LUIS ANGEL MEJIA BALLESTEROS |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | JHOAN SEBASTIAN DURAN |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | KAROL JULIANA CAMPOS ORJUELA |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | JUAN DIEGO CARO HERNANDEZ |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | KEVIN SAMUEL GIRALDO JIMENEZ |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | SOFI ALEXANDRA BOHORQUEZ |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | VALERY SOFIA VARGAS PINZON |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | JOHAN MATEO RAMIREZ RAMOS |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | SAMUEL TORRES MORENO |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | NICOLAS DAVID CORTES ZAMORA |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | JULIETHA CARDENAS SUAREZ |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | JHOAN CAMILO BOLAÑOS ROJAS |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | JUAN DAVID PAZ SANCHEZ |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | SAMUEL FELIPE PAZ SANCHEZ |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | DILAN EMMANUEL CORREA |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | DILAN SANTIAGO PIRAQUIVE FLOREZ |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | CRISTIAN CAMILO PARRA RUIZ |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | CRISTINA JOSE MORENTES |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | JUAN JOSE CORTES ZAMORA |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | CRISTIAN FERNEY MURCIA |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | BRAYAN ALEXIS PERILLA FONSECA |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | CRISTIAN ANDRES ORGANISTA |
| TEQUENDAMA | LA MESA | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ | FUTBOL SALA | KEVIN SNEIDER MARTINEZ MEDINA |

## EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

## CATEGORIA INICIACION Y FUDAMENTACION.









**CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO**





**PLANEACION MENSUAL**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| MES | | | | ABRIL | LA MESA | |
| LUGAR: | | | | LA MESA | HORARIO DE PRACTICA: | 3:30 A 9:30 |
| NIVEL | | | | INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO |
| CLASES | | | | ABRIL | ABRIL | ABRIL. |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | CONSIGO MISMO, PROFESOR, EQUIPO Y ENTORNO SOCIAL | CONSIGO MISMO, PROFESOR Y EQUIPO | CONSIGO MISMO, PROFESOR, EQUIPO, ENTORNO SOCIAL |
| | | | RESPONSABILIDAD | GRUPAL E INDIVIDUAL | CON EL EQUIPO | CON EL EQUIPO Y PROFESOR |
| | | | COMPAÑERISMO | CON TODO EL MUNDO | CON EL EQUIPO Y A NIVEL SOCIAL | CON EL EQUIPO Y A NIVEL SOCIAL |
| | | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | CON EL PROFESOR | CON EL EQUIPO | CON EL EQUIPO |
| | | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | CON EL EQUIPO Y PROFESOR | PROFESOR Y EQUIPO | CON EL EQUIPO Y PROFESOR |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | |
| | | | OBEDIENCIA | PROFESOR Y JUECES | CON EL PROFESOR | PROFESOR Y JUECES |
| | | | AUTODISCIPLINA | CON EL EQUIPO | | EN EQUIPO |
| | | | PARTICIPACIÓN | CON LOS JUGADORES | CON LOS JUGADORES | CON EL QUIPO |
| | | | PERSEVERANCIA | | | |
| | | | AUTODOMINIO | DEL CAMPO DE JUEGO | EN EL CAMPO DE JUEGO | EN EL CAMPO DE JUEGO |
| | | | RECOMPENSA | | TRIUNFO | TRIUNFO |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCION | AL DEPORTE | AL DEPORTE | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | AL CALENTAR | AL CALENTAR | AL CALENTAR |
| | | | CALENTAMIENTO | | ACTIVO | ACTIVO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | |
| | | | RITMO | DE JUEGO | DE JUEGO | |
| | | | EQUILIBRIO | OFENSIVO Y DEFENSIVO | | OFENSIVO Y DEFENSIVO |
| | | | ORIENTACION | | EN EL CAMPO DE JUEGO | EN EL CAMPO DE JUEGO |
| | | | DIFERENCIACION | | | |
| | | | REACCIÓN | VELOCIDAD DE REACCION | VELOCIDAD DE REACCION | VELOCIDAD DE REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | AL CAMPO DE JUEGO | A SITUACIONES DE JUEGO | A SITUACIONES DE JUEGO |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | ZONA CORE, TREN SUPERIOR E INFERIOR | ZONA DE CORE, TREN SUPERIOR E INFERIOR |
| | | | VELOCIDAD | DE REACCION | DE REACCION | DE REACCION |
| | | | FLEXIBILIDAD | | MUSCULAR | MUSCULAR |
| | | | RESISTENCIA | AEROBICA- ANAEROBICA | AEROBICO- ANAEROBICO | AEROBICO-ANAEROBICO |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | | | |
| | | | CONTROL DE LA ESFERICA | | | |
| | | | CONDUCCION DE BALON | | | |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | ATAQUE AL MANEJO DE SISTEMA DE JUEGO | | | |
| | | | UBICACIÓN DEFENSIVA EN ZONA Y HOMBRE A HOMBRE | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | 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) | FEEDBACK | FEEDBACK | RETROALIMENTACION RECIPROCA |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

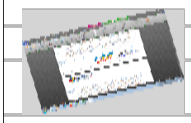
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **MAYO** | | | | **LA MESA** | | | | | | |
| **LUGAR:** | | | | LA MESA | | | | **HORARIO DE PRACTICA:** | | | 3:30 A 9:30 | | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | | | | **FUNDAMENTACIÒN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **CLASES** | | | | **MAYO** | | | | **MAYO** | | | **MAYO** | | | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | CONSIGO MISMO, PROFESOR, EQUIPO Y ENTORNO SOCIAL | | | | CONSIGO MISMO, PROFESOR Y EQUIPO | | | CONSIGO MISMO, PROFESOR, EQUIPO, ENTORNO SOCIAL | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | GRUPAL E INDIVIDUAL | | | | CON EL EQUIPO | | | CON EL EQUIPO Y PROFESOR | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | CON TODO EL MUNDO | | | | CON EL EQUIPO Y A NIVEL SOCIAL | | | CON EL EQUIPO Y A NIVEL SOCIAL | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | | | | | | | | |
| | | | COOPERACION | CON EL PROFESOR | | | | CON EL EQUIPO | | | CON EL EQUIPO | | | |
| | | | LEALTAD | | | | | | | | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | CON EL EQUIPO Y PROFESOR | | | | PROFESOR Y EQUIPO | | | CON EL EQUIPO Y PROFESOR | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | | | | | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | PROFESOR Y JUECES | | | | CON EL PROFESOR | | | PROFESOR Y JUECES | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | CON EL EQUIPO | | | | | | | EN EQUIPO | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | CON LOS JUGADORES | | | | CON LOS JUGADORES | | | CON EL QUIPO | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | | | | | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | DEL CAMPO DE JUEGO | | | | EN EL CAMPO DE JUEGO | | | EN EL CAMPO DE JUEGO | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | TRIUNFO | | | TRIUNFO | | | |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCION | AL DEPORTE | | | | AL DEPORTE | | | | | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | AL CALENTAR | | | | AL CALENTAR | | | AL CALENTAR | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | | | | | ACTIVO | | | ACTIVO | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | | | | | | | | |
| | | | RITMO | DE JUEGO | | | | DE JUEGO | | | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | OFENSIVO Y DEFENSIVO | | | | | | | OFENSIVO Y DEFENSIVO | | | |
| | | | ORIENTACION | | | | | EN EL CAMPO DE JUEGO | | | EN EL CAMPO DE JUEGO | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | | | | | | | |
| | | | REACCIÓN | VELOCIDAD DE REACCION | | | | VELOCIDAD DE REACCION | | | VELOCIDAD DE REACCION | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | AL CAMPO DE JUEGO | | | | A SITUACIONES DE JUEGO | | | A SITUACIONES DE JUEGO | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | | | ZONA CORE, TREN SUPERIOR E INFERIOR | | | ZONA DE CORE, TREN SUPERIOR E INFERIOR | | | |
| | | | VELOCIDAD | DE REACCION | | | | DE REACCION | | | DE REACCION | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | | MUSCULAR | | | MUSCULAR | | | |
| | | | RESISTENCIA | AEROBICA- ANAEROBICA | | | | AEROBICO- ANAEROBICO | | | AEROBICO-ANAEROBICO | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | | | | | | | | | | | |
| | | | CONTROL DE LA ESFERICA | | | | | | | | | | | |
| | | | CONDUCCION DE BALON | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ATAQUE AL MANEJO DE SISTEMA DE JUEGO | | | | | | | | | | | |
| | | | UBICACIÓN DEFENSIVA EN ZONA Y HOMBRE A HOMBRE | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | | | | | | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | | | | | | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | | | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | | | | | | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | | | | | | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | | | | | | | | | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | FEEDBACK | | | | FEEDBACK | | | RETROALIMENTACION RECIPROCA | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**SESIONES DE CLASE. INICIACION.**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 1/04/2022 | Lugar: quintas san pablo | | Municipio: La Mesa | | Hora: 3:30 a 5:30 pm | N° de sesión: 01 | | N° de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | | X | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar los aspectos tecnicas del deportista | | | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la conficion fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad. | | | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizaren la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamarasistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y diramico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | |
| 1. juego de la basurita. | Fuerza | Maxima | | 20 | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 juego de relevos son obstaculos | | Anaerobica | x | 20 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacción | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. conduccion de balon con borde interno, relevos. | Acoplamiento | | 10 | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3. control de balon con muslo. | Equilibrio | | 10 | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

PARTE CENTRAL- PARTE 2

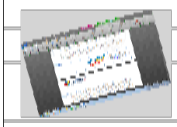
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | | | 20 MIN | |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentación de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentación de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

FIRMA FORMADOR:

**SESION 2**



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE

### ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 4/04/2022 | Lugar: jose antonio | Municipio: la Mesa | | Hora: 3:30 a 5:30 pm | N° de sesión: 02 | N° de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la motricidad | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

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

### DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

#### PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

#### PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1, JUEGO De PONCHADOS | Fuerza | Maxima | | 10 MIN | |
| 2. TRABAJO COORDINATIVO CON ESCALERA | | Explosiva | | 20 MIN | |
| 3. TRABAJO TECNICO CONDUCCION DE BALON CON LAS DIFERENTES SUPER | Resistencia | Aerobica | | 20 MIN | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CONDUCCION DE BALON EN SLALOM | Acoplamiento | | 10 MIN | |
| 2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3. CONTROL DE BALON Y PASE | Equilibrio | | 10 MIN | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

#### PARTE CENTRAL- PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | X | | 20 MIN | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

#### PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 3**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 6/04/2022 | Lugar: la esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 A 5:30 P | Nº de sesión: 03 | Nº de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | Nº de deportistas: 20 | | Edades: 6 A 8 AÑOS |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista

Objetivo Especifico: Desarrollar ejercicios tecnico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL- PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. juego de activiacion | Fuerza | Maxima | | 10 min | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego de balon con enfasis en la distribucion en el campo | | Anaerobica | x | 15min | |
| 5. realizar trabajos de pases largos y cortos | Velocidad | Maxima | | 10 min | |
| 6. realizar dominadas minimo cinco con desplazamiento. | | esplazamiento | | 10 min | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. JUEGO DE CADENITA | Acoplamiento | | 10 | |
| 2. trabajos coordinativos con escalera. | Ritmo | | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. TRABAJOS DE VELOCIDAD MEDIANTE SONIDOS O ESTIMULOS ( | Reacción | | 10 | |
| 7 | Adaptación | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

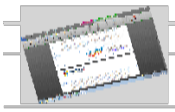
**PARTE CENTRAL- PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | | | 20 MIN | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 4**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

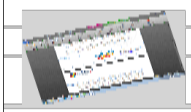
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 8/04/2022 | Lugar: quintas de san pablo | | Municipio: La Mesa | | Hora: 3:30 a 5:30 | Nº de sesión: 04 | | Nº de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | | Nº de deportistas: 20 | | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | | | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon | | | | | | | | | |
| 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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | | | |
| DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE | | | | | | | | | |
| PARTE INICIAL | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | | | | | Tiempo 20 MIN | | MATERIALES Y RECURSO | |
| 1. charla de reglamentacion | | | Introduccion a la clase | | | 5 | | | |
| 2. Llamar asistencia | | | llamado a lista | | x | 5 | | | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | | | Movilidad Articular | | x | 5 | | | |
| 4. Trote discontinuo | | | Calentamiento | | x | 5 | | | |
| PARTE CENTRAL- PARTE 1 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | Capacidades Fisicas | | | | Tiempo 90 MIN | | MATERIALES Y RECURSO | |
| | | Capacidad | Manifestaciòn | | | | | | |
| 1. juego de captura la bandera. | | Fuerza | Maxima | | X | 15 MIN | | | |
| 2 | | | Explosiva | | | | | | |
| 3. | | Resistencia | Aerobica | | | | | | |
| 4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS | | | Anaerobica | | x | 20 MIU | | | |
| 5. | | Velocidad | Maxima | | | | | | |
| 6. | | | Desplazamiento | | | | | | |
| 7. | | | Reacciòn | | | | | | |
| 8. | | Flexibilidad | Estatica | | | | | | |
| 9. | | | Dinamica | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | Capacidades Coordinativas | | | | Tiempo | | MATERIALES Y RECURSO | |
| 1. | | Acoplamiento | | | | | | | |
| 2. conduccion de balon con relevos. | | Ritmo | | | | 10 | | | |
| 3 | | Equilibrio | | | | | | | |
| 4 | | Orientación | | | | | | | |
| 5. | | Diferenciación | | | | | | | |
| 6. conduccion de balon carreras | | Reacción | | | | | | | |
| 7 | | Adaptación | | | | 20 | | | |
| | | | | | | | | | |
| 8. | | Patrones Basicos de Movimiento | | | | | | | |
| PARTE CENTRAL- PARTE 2 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | Tècnico | Tactico | | | Tiempo | | MATERIALES Y RECURSO | |
| 1. | | | | | | 20 MIN | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| PARTE FINAL | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | | Tiempo 10 MIN | | Actividad | | | MATERIALES Y RECURSO | |
| 1. Estiramiento | | | 5 | | ESTIRAMIENTO | | | | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | | 5 | | CHARLA DE LO TRABAJADO | | | | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | | | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | | | |

**SESION 5**



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE

### ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 11/04/2022 | Lugar: jose antonio | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30p | Nº de sesión: 05 | Nº de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | Nº de deportistas: 20 | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades físico tecnicas | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. charla de reglamentacion | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. JUEGO DE CADENITA | Fuerza | Maxima | X | 10min | |
| 2. JUEGO DE PONCHADOS | | Explosiva | | 10 min | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. RELEVOS CON OBSTACULOS | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7 CAPTURA LA BANDERA | | Reacción | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES | Ritmo | | 15 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6 CARRERA CON RELEVOS CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULO | Reacción | | 15 | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

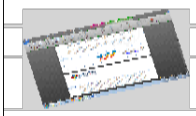
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | 20 MIN | |
| 2 | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 6**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 13/04/2022 | Lugar: colegio la esperanza | | Municipio: La Mesa | | Hora: 3:30 a 5:30 pm | N° de sesión: 06 | | N° de semana: 09 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | | x | FUNDAMENTACIÓN | | | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista | | | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | | x | Convivencia | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x | |
| Honestidad | | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | | |
| Trabajo en equipo | | x | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompensa | | |

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. activacion mediante juego | Fuerza | Maxima | X | 15 min | |
| 2. duelos de dos vs dos | | Explosiva | | 15 min | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| juegos de ponchados | | esplazamiento | | 15 min | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 pase cortos por pareja | Acoplamiento | | 10 | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3. pase por relevos | Equilibrio | | 10 | |
| 4. pisada de balon con conduccion | Orientación | | 10 | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 9 saue de banda | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

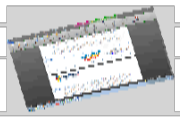
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 7**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | DIAS SANTOS | Lugar: DIAS SANTOS | Municipio: La Mesa | Hora: 2 A 4 PM | N° de sesión: 07 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 6 A 8 AÑOS |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: desarrollar ejercicios tecnicos. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participació | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimien | x | Juego Limpio | x | Recompensa | |

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaci òn | | | |
| 1 juego de captura la bandera | Fuerza | Maxima | X | 15 min | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 ejercicios de velocidad distancias cortas con balon y largas con estimulos | Resistencia | Aerobica | | 15m | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 pisadas de balon con velocidad | Velocidad | Maxima | | 10m | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Acoplamiento | | | |
| 2. DUELOS 2 VS 2 DE VELOCIDAD POR RELEVOS | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. CARRERAS DE RELEVOS | Reacción | | 10 MIN | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. fundamental al niño en el saque de banda | rones Basicos de Movimie | | 15 min | |

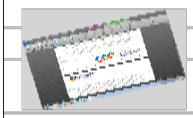
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 8**



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 18/04/2022 | Lugar: jose antonio. | | Municipio: La Mesa | | Hora: 3:30 a 5:30 | N° de sesión: 08 | | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | | x | FUNDAMENTACIÓN | | | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista | | | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica | | | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participación | |
| 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 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | x | 20 | |
| 2 peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3 estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4. | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3 shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

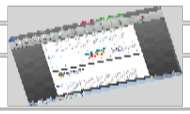
PARTE CENTRAL- PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 9**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 20/04/2022 | Lugar:colegio la esperanz | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30 p | N° de sesión: 09 | | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica con y sin balon | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 Ml | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 Ml | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2 peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3 estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3 shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | atrones Basicos de Movimient | | | |

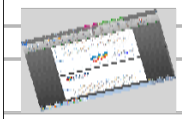
PARTE CENTRAL-PARTE2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 10**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 22/04/2022 | Lugar: quintas san pablo | | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30 p | N° de sesiòn: 10 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 | Fuerza | Maxima | x | | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. conduccion de balon con el empeine y planta del pie bajo el est | | Desplazamiento | | 10 | |
| 7. pisada de balon con ambas piernas. | | Reacciòn | | 10 | |
| 8. ejercicios de relevo en conduccion de balon | Flexibilidad | Estatica | | 5 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Acoplamiento | | | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3. | Equilibrio | | 10 | |
| 4 se ubican por parejas con un balon | Orientaciòn | | 10 | |
| 5. remate con cualquier superficie de contacto | Diferenciaciòn | | 10 | |
| 6. | Reacciòn | | | |
| 7 | Adaptaciòn | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

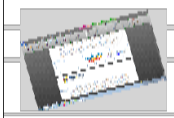
PARTE CENTRAL- PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. conduccion de balon por parejas | | | 20 | |
| 2. control, pase, movilidad y remate | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 11**



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 25/04/2022 | Lugar: jose antonio | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30 pm | Nº de sesión: 11 | Nº de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | Nº de deportistas: 20 | | Edades: 6 a 8 años |

| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|

Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.

### VALORES SOCIALES Y PERSONALES

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | | 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 |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

#### PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | |
| 1. juego de ponchados | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| juego de relevos | | Anaerobica | x | 20 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7 | | Reacción | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. conduccion de balon con relevos | Acoplamiento | | 10 | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. duelos de 1 vs 1 | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

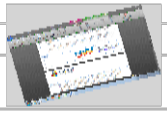
#### PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

#### PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentación de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentación de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 12**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 27/04/2022 | Lugar: colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30pm | N° de sesión: 12 | | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos. | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

| PARTE INICIAL | | | |
|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | | Tiempo 20 Ml | MATERIALES Y RECURSO |
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 |
| 2. Llamer asistencia | llamado a lista | x | 5 |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 |

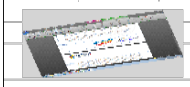
| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 Ml | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaci ón | | | |
| 1. juego de cadenita | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| 2 | | Explosiva | | 10 | |
| 3.duelso de 1 vs 1 | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| 4 | | Anaerobica | x | 10 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| 6 | | esplazamiento | | 10 | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. juego de ponchados | Acoplamiento | | 10 | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4. Duelos 1 vs 1 | Orientación | | 10 | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| 8 | | | | |
| 9 Enseñanza de lsaque de banda | Patrones Basicos de Movimiento | | 10 | |

| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
| 1. practica deportiva | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

| PARTE FINAL | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESIONES DE FUNDAMENTACION.**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 1/04/2022 | Lugar: quintas de san pablo | Municipio: La Mesa | Hora: 5:30 a 7:30pm | N° de sesión: 01 | | N° de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 9 A 12 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar las habalidades tecnicas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confiicion fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad. | | | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | x | Autodominio | |
| Trabajo e nequipo | x | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llama rasistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL- PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | |
| 1. JUEGO DE LA BASURITA. | Fuerza | Maxima | | 10 MIN | |
| 2. | | Explosiva | | | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4.TRABAJO DE RELEVOS CON OBSTACULOS | | Anaerobica | x | 10MIN | |
| 5.DESPLAZAMIENTOS CORTOS CON Y LARGOS | Velocidad | Maxima | | 10 MIN | |
| 6.CAMBIOS DE RITMO | | Desplazamiento | | 10 MIN | |
| 7. CAMBIOS DE ORIENTACION | | Reacción | | 10 MIN | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CONDUCCION DE BALON CON RELEVOS | Acoplamiento | | 10 MIN | |
| 2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON. | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. SKIPING CON CAMBIOS DE RITMO DE CONDUCCION | Reacción | | 10 MIN | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL- PARTE 2**

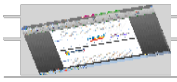
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | | | 20 MIN | |
| 2.TRABAJO TACTICO | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | | 5 | CHARLA DE UO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

FIRMA FORMADOR:

**SESION 2**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 4/04/2022 | Lugar: jose antonio | Municipio: La Mesa | Hora: 5:30 A 7:30 P | Nº de sesión: 02 | | Nº de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | Nº de deportistas: 20 | | | Edades: 9-12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios acorde a la categoria y mejora de la tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | Llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1, JUEGO DE CADENITA | Fuerza | Maxima | | 10 MIN | |
| 2. TRABAJO COORDINATIVO | | Explosiva | | 20 MIN | |
| 3. CONTROL Y PASE POR PAREJAS | Resistencia | Aerobica | | 20 MIN | |
| 4. CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULOS | | Anaerobica | x | 10 MIN | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CONDUCCION DE BALON CON CAMBIOS DE DIRECCION | Acoplamiento | | 10 MIN | |
| 2. CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULOS | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3. TRABAJO DE CONTROL Y PASE POR PAREJAS | Equilibrio | | 10 MIN | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

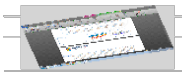
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | X | X | 20 MIN | |
| 2.TRABAJO TACTICO | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 3**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

INDEPORTES

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 6/04/2022 | **Lugar: colegio la esperanza** | **Municipio: La Mesa** | **Hora: 4 A 6 pm** | **N° de sesión: 03** | **N° de semana: 02** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 9-12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | x | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico-tecnicas del deportista**
**Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico y definicion**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llenar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 50 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | |
| 1. juego de activiacion | Fuerza | Maxima | | 10 min | |
| 2. espacio reducido el bobito | | Explosiva | | 10 min | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego balon rrano | | Anaerobica | x | 15min | |
| 5. cambios de orientacion con balon | Velocidad | Maxima | | 10 min | |
| 6. desplazamientos cortos con balon | | esplazamiento | | 10 min | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2. movimiento sin balon | Ritmo | | 5 | |
| 3. fintas | Equilibrio | | 5 | |
| 4. trabajo de control dirigido | Orientación | | 5 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. movimientos sin balon | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

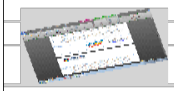
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | | | 20 MIN | |
| 2.TRABAJO TACTICO | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 4**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 8/04/2022 | Lugar: Quintas de san pablo | Municipio: La Mesa | | Hora: 5:30 A 7:30 | N° de sesión: 04 | N° de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 9 A 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | X | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon | | | | | | | |
| 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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. charla de reglamentacion | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. BOBITO A UNA INTENCION | Fuerza | Maxima | x | 15MIN | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3, | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS | | Anaerobica | x | 10 MIU | |
| 5.CONDUCCION DE BALON CON DOMINIO DE BALON | Velocidad | Maxima | | 10MIN | |
| 6, | | Desplazamiento | | | |
| 7. EJERCICIOS DE ACCION Y REACCION | | Reacciòn | | 15 MIN | |
| 8, | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9, | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1, | Acoplamiento | | | |
| 2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES | Ritmo | | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION | Orientaciòn | | 10 | |
| 5, | Diferenciaciòn | | | |
| 6. DUELOS DE CONDUCCION DE BALOS PELEANDO LA ESFERICA | Reacciòn | | 10 | |
| 7 | Adaptaciòn | | | |
| | | | | |
| 8, | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

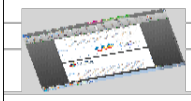
PARTE CENTRAL- PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 MOVIMIENTOS TACTICOS SIN BALON | | | 20 MIN | |
| 2 | | | | |
| 3, | | | | |
| 4, | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercticios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 5**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 11/04/2022 | Lugar: jose antonio | | Municipio: La Mesa | | Hora: 5:30 A 7:30 | Nº de sesión: 05 | | Nº de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | | Nº de deportistas: 20 | | | Edades: 9 A 12 años |
| INICIACIÓN | | | FUNDAMENTACIÓN | | X | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista | | | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajo de definicion con porteros | | | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. charla de reglamentacion | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y diramico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. actividad recreativa | Fuerza | Maxima | X | 10min | |
| 2. juego de EL BOBITO | | Explosiva | | 10 min | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 juego de relevos sin obstaculos | | Anaerobica | x | 10 min | |
| 5deplazamientos cortos y rapidos | Velocidad | Maxima | | 10 min | |
| 6. cambios de ritmo | | Desplazamiento | | 10 min | |
| | | Reacción | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES | Ritmo | | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION | Orientación | | 10 | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. SKIPING CON CONDUCCION DE BALON CAMBIOS DE DIRECCION | Reacción | | 10 | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

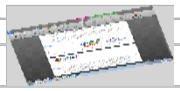
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 trabajo de defincion con porteros | x | | 20 MIN | |
| 2 | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 6**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 13/04/2022 | Lugar: colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 4 A 6 PM | N° de sesión: 06 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 9-12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades tecnico tacticas del deportista | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | |
| 1. activacion mediante juego | Fuerza | Maxima | x | 15 min | |
| 2. espacio reducido bobito a una intencion | | Explosiva | | 15 min | |
| 3. trabajo de coordinacion | Resistencia | Aerobica | | 15 min | |
| 4. | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. conduccion de balon sin obstaculos | Acoplamiento | | 10 | |
| 2 conduccion de balon con cambios de ritmo | Ritmo | | 10 | |
| 3 por parejas trabajos de control y pase | Equilibrio | | 10 | |
| 4 eskiping con pisada de balon | Orientación | | 5 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

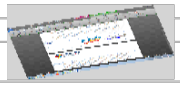
PARTE CENTRAL- PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | x | x | 20 MIN | |
| 2. corregir movimientos dentro del campo | | x | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 7**



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE

### ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | DIAS SANTO | Lugar: DIAS SANTOS | Municipio: La Mesa | | Hora: 4-6PM | N° de sesión: 07 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 9-12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | X | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL- PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Activacion mediante juego de balon mano | Fuerza | Maxima | X | 15 min | |
| 2. bobito a dos intenciones | | Explosiva | | 15 min | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | x | | |
| 5. conduccion de balon con cambios de orientacion | Velocidad | Maxima | | 15 | |
| 6. desplazamientos cortos y largos | | esplazamiento | | 15 | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. trabajo de coordinacion | Acoplamiento | | 10 | |
| 2. | Ritmo | | | |
| 3. trabajo de equilibrio | Equilibrio | | 10 | |
| 4. trabajo de perfiles | Orientación | | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. trabajo de ubicación de espacios. | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| 8. | rones Basicos de Movimie | | | |

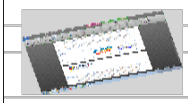
**PARTE CENTRAL- PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | | x | 20 MIN | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 8**



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 18/04/2022 | Lugar: Jose antonio | Municipio: La Mesa | Hora: 5:30 A 7:30pm | N° de sesión: 08 | | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 9 A 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | x | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

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

### DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

#### PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 20 Mi | | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

#### PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2 peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3 estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3 shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

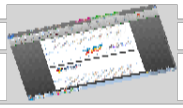
#### PARTE CENTRAL- PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

#### PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 9**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 20/04/2022 | Lugar: Colegio la esperenza | | Municipio: La Mesa | | Hora: 4 A 6pm | Nº de sesión: 09 | Nº de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | | Nº de deportistas: 20 | | Edades: 9 A 12 años |
| INICIACIÓN | | | FUNDAMENTACIÓN | | X | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista | | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica | | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | |
| Respeto | x | | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Honestidad | | | Justicia | | Reconocimiento | x | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | x | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2 peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3 estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3 shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | atrones Basicos de Movimient | | | |

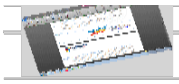
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 10**



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 22/04/2022 | Lugar: | quintas de san pablo | Municipio: La Mesa | | Hora: 5:30 a 7:30pm | N° de sesión: 10 | | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 9-12años |
| INICIACIÓN | | | | FUNDAMENTACIÓN | | X | PERFECCIONAMIENTO | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
| Respeto | x | Convivencia | | 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 |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 | Fuerza | Maxima | X | | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6.conduccion de balon con el empeine y planta del pie | | Desplazamiento | | 10 | |
| 7. dominadas con el muslo y conduccion de balon con borde exter | | Reacciòn | | 10 | |
| 8. ejercicios de relevos en dominadas con el muslo | Flexibilidad | Estatica | | 5 | |
| 9. conduccion del balon con cambios de direccion | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Acoplamiento | | | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3. relojito dominadas | Equilibrio | | 10 | |
| 4 rueda de pase con definicion | Orientación | | 10 | |
| 5. remate con pared | Diferenciación | | 10 | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

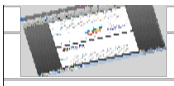
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. control dirigido y remate | | | 20 | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 11**



## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

### ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 25/04/2022 | Lugar: jose antonio | Municipio: La Mesa | Hora: 5:30 A 7:30 | N° de sesión: 11 | | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 9-12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos. | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL- PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. Espacio reducido bobito a un solo toque | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| 2. ruedas de pase control y movilidad | | Explosiva | | 10 | |
| 3. sistema de juego cuadrado | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| 4. cambios de ritmo | | Anaerobica | x | 10 | |
| 5. ejercicios de accion y reaccion | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| 6. trabajo tactico con o sin balon. | | Desplazamiento | | 10 | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. trabajo tactico defensivo | Acoplamiento | | 10 | |
| 2. trabajo ofensivo | Ritmo | | 10 | |
| 3. trabajo tactico en zona | Equilibrio | | 10 | |
| 4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo | Orientación | | 10 | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

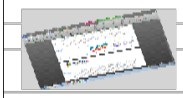
**PARTE CENTRAL- PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 12**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 27/04/2022 | Lugar: colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 4 a 6 PM | N° de sesión: 12 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 9-12 años |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos. | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
| Respeto | x | Convivencia | | 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 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | |
| 1. Espacio reducido bobito a unsolo toque | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| 2. ruedas de pase control y movilidad | | Explosiva | | 10 | |
| 3. sistema de juego cuadrado | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| 4. cambios de ritmo | | Anaerobica | x | 10 | |
| 5. ejercicios de accion y reaccion | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| 6. trabajo tactico con o sin balon. | | esplazamiento | | 10 | |
| 7 | | Reacción | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. trabajo tactico defensivo | Acoplamiento | | 10 | |
| 2. trabajo ofensivo | Ritmo | | 10 | |
| 3. trabajo tactico en zona | Equilibrio | | 10 | |
| 4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo | Orientación | | 10 | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

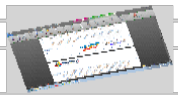
PARTE CENTRAL- PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentación de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentación de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESIONES PERFECCIONAMIENTO.**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 1/04/2022 | Lugar: quintas san pablo | Municipio: La Mesa | Hora: 7:30 a 9:30 | N° de sesión: 01 | N° de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades físico- tecnicas del deportista | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar las habalidades tecnicas del deportista | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confición fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad. | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. JUEGO DE TRIQUI PARA TERMINAR LA ENTRADA EN CALOR | Fuerza | Maxima | | 10 MIN | |
| 2.TRABAJO TECNICO INDIVIDUAL. | | Explosiva | | 5MIN | |
| 3. TRABAJO TECNICO POR GRUPOS | Resistencia | Aerobica | | 10 MIN | |
| 4. RELEVOS SIN OBSTACULOS | | Anaerobica | x | 10MIN | |
| 5.DESPLAZAMIENTOS CORTOS CON Y SIN BALON | Velocidad | Maxima | | 10 MIN | |
| 6.CAMBIOS DE RITMO | | Desplazamiento | | 10 MIN | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CONDUCCION DE BALON CON RELEVOS | Acoplamiento | | 10 MIN | |
| 2.CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON. | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

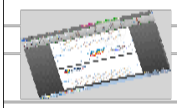
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | | | 20 MIN | |
| 2.TRABAJO TACTICO | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

FIRMA FORMADOR:

**SESION 2**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 4/04/2022 | Lugar: jose antonio | | Municipio: La Mesa | | Hora: 7:30 a 9:30 | N° de sesión: 02 | N° de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | | FUNDAMENTACIÓN | | | | PERFECCIONAMIENTO | x |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades físico- tecnicas del deportista | | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Realizar ejercicios acorde a la categoria y mejora de la tecnica | | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. JUEGO DE CADENITA | Fuerza | Maxima | | 10 MIN | |
| 2. TRABAJO COORDINATIVO | | Explosiva | | 20 MIN | |
| 3. TRABAJO FUNCIONAL | Resistencia | Aerobica | | 20 MIN | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CIRCUITO TECNICO | Acoplamiento | | 10 MIN | |
| 2. JUEGO DE YERMI | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

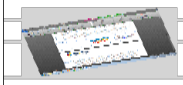
PARTE CENTRAL- PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | X | X | 20 MIN | |
| 2. TRABAJO TACTICO | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 3



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 6/04/2022 | Lugar:colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | | Hora: 6 a 8 pm | Nº de sesión: 03 | Nº de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | Nº de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | | | PERFECCIONAMIENTO | x |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico y definicion | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. juego de activiacion | Fuerza | Maxima | | 10 min | |
| 2. espacio reducido el bobito | | Explosiva | | 10 min | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego balon mano | | Anaerobica | x | 15min | |
| 5. cambios de orientacion con balon | Velocidad | Maxima | | 10 min | |
| 6. desplazamientos cortos con balon | | esplazamiento | | 10 min | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2. movimiento sin balon | Ritmo | | 5 | |
| 3. fintas | Equilibrio | | 5 | |
| 4. trabajo de control dirigido | Orientación | | 5 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. movimientos sin balon | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

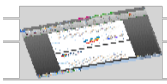
PARTE CENTRAL- PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | | | 20 MIN | |
| 2.TRABAJO TACTICO | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 N | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 4



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 8/04/2022 | Lugar: quintas san pablo | Municipio: La Mesa | Hora:7:30 a 9:30 pm | N° de sesión: 04 | N° de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | x |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon | | | | | | |
| 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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. charla de reglamentacion | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamara asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. BOBITO A UNA INTENCION | Fuerza | Maxima | X | 15MIN | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS | | Anaerobica | x | 20 MIU | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. EJERCICIOS DE ACCION Y REACCION | | Reacciòn | | 15 MIN | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Diramica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES | Ritmo | | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION | Orientación | | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

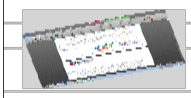
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 MOVIMIENTOS TACTICOS SIN BALON | | | 20 MIN | |
| 2 | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 5



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 11/04/2022 | Lugar: Jose Antonio | Municipio: La Mesa | | Hora: 7:30 a 9:30 | Nº de sesión: 05 | Nº de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | Nº de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | x |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajo de definicion con porteros | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. charla de reglamentacion | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. actividad recreativa | Fuerza | Maxima | X | 10min | |
| 2. juego de rondon | | Explosiva | | 10 min | |
| 3. trabajo tecnico por parejas | Resistencia | Aerobica | | 10 min | |
| 4 juego de relevos sin obstaculos | | Anaerobica | x | 10 min | |
| 5 deplazamientos cortos y rapidos | Velocidad | Maxima | | 10 min | |
| 6. cambios de ritmo | | Desplazamiento | | 10 min | |
| | | Reacción | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES | Ritmo | | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION | Orientación | | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

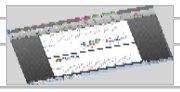
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 trabajo de definicion con porteros | x | | 20 MIN | |
| 2 | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 6



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 13/04/2022 | Lugar: colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | | Hora: 6 a 8 pm | Nº de sesión: 06 | Nº de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | Nº de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | x |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades tecnico tacticas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista | | | | | | | |
| 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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. activacion mediante juego | Fuerza | Maxima | x | 15 min | |
| 2. espacio reducido bobito a una intencion | | Explosiva | | 15 min | |
| 3. trabajo de coordinacion | Resistencia | Aerobica | | 15 min | |
| | | Anaerobica | x | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | esplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. conduccion de balon sin obstaculos | Acoplamiento | | 10 | |
| 2 conduccion de balon con cambios de ritmo | Ritmo | | 10 | |
| 3 por parejas trabajos de control y pase | Equilibrio | | 10 | |
| 4 eskiping con pisada de balon | Orientación | | 5 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

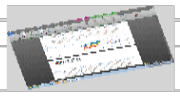
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | x | x | 20 MIN | |
| 2. corregir movimientos dentro del campo | | x | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 7



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | DIAS SANTOS | Lugar: DIAS SANTOS. | Municipio: La Mesa | Hora: 6 a 8 pm | Nº de sesión: 07 | Nº de semana: 08 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | Nº de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista | | | | | | |
| Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL- PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Activacion mediante juego | Fuerza | Maxima | X | 15 min | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 trabajo coordirativo | Resistencia | Aerobica | | 15m | |
| 4 trabajo funcional | | Anaerobica | x | 15m | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | | Estatica | | | |
| 9. | Flexibilidad | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Circuito fisico tecnico | Acoplamiento | | 15 | |
| 2. triqui | Ritmo | | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | rones Basicos de Movimie | | | |

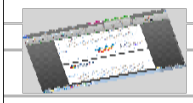
**PARTE CENTRAL- PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | | x | 20 MIN | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 8



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 18/04/2022 | Lugar: JOSE ANTONIO | | Municipio: La Mesa | | Hora: 7:30 a 9:30 | N° de sesión: 08 | | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | | FUNDAMENTACIÓN | | | | PERFECCIONAMIENTO | x | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades físico tecnicas del deportista | | | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica | | | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participación | |
| 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 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL- PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | x | 20 | |
| 2 peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3 estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3 shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

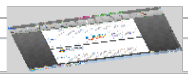
**PARTE CENTRAL- PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

# SESION 9



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 20/04/2022 | Lugar:colegio la esperanz | Municipio: La Mesa | Hora:6 a 8 pm | N° de sesión: 09 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista | | | | | |
| Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado alista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2 peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3 estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordirativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3 shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimient | | | |

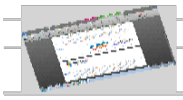
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 10



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 22/04/2022 | Lugar:quintas san pablo | Municipio: La Mesa | Hora:7:30 a 9:30 p | N° de sesión: 10 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x |

Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas

Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 | Fuerza | Maxima | x | | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6.conduccion de balon con el empeine y planta del pie | | Desplazamiento | | 10 | |
| 7. dominadas con el muslo y conduccion de balon con borde exter | | Reacciòn | | 10 | |
| 8. ejercicios de relevos en dominadas con el muslo | Flexibilidad | Estatica | | 5 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Acoplamiento | | | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3. relojito dominadas | Equilibrio | | 10 | |
| 4 rueda de pase con definicion | Orientación | | 10 | |
| 5. remate con pared | Diferenciación | | 10 | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

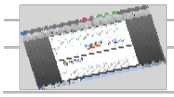
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. control dirigido y remate | | | 20 | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciònde la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciònde ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 11**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 25/04/2022 | Lugar: jose antonio | Municipio: La Mesa | | Hora: 7:30 a 9:30 pm | N° de sesión: 11 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | x |
| Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos. | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. Espacio reducido bobito a un solo toque | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| 2. ruedas de pase control y movilidad | | Explosiva | | 10 | |
| 3. sistema de juego cuadrado | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| 4.cambios de ritmo | | Anaerobica | x | 10 | |
| 5 ejercicios de accion y reaccion | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| 6. trabajo tactico cono sin balon. | | Desplazamiento | | 10 | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. trabajo tactico defensivo | Acoplamiento | | 10 | |
| 2. trabajo ofensivo | Ritmo | | 10 | |
| 3. trabajo tactico en zona | Equilibrio | | 10 | |
| 4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo | Orientación | | 10 | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

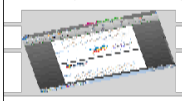
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 12.**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 27/04/2022 | Lugar: colegio la esperanza | | Municipio: La Mesa | | Hora: 6 a 8 pm | N° de sesión: 12 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | | FUNDAMENTACIÓN | | | | PERFECCIONAMIENTO | x |
| Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista | | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista | | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos. | | | | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | | 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 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llenar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 Mi | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | |
| 1. Espacio reducido bobito a un solo toque | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| 2. ruedas de pase control y movilidad | | Explosiva | | 10 | |
| 3. sistema de juego cuadrado | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| 4.cambios de ritmo | | Anaerobica | x | 10 | |
| 5. ejercicios de accion y reaccion | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| 6. trabajo tactico con o sin balon. | | esplazamiento | | 10 | |
| 7 | | Reacción | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. trabajo tactico defensivo | Acoplamiento | | 10 | |
| 2. trabajo ofensivo | Ritmo | | 10 | |
| 3. trabajo tactico en zona | Equilibrio | | 10 | |
| 4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo | Orientación | | 10 | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

PARTE CENTRAL- PARTE 2

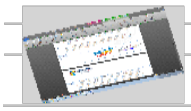
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESIONES DE MAYO**

## SESIONES DE CLASE. INICIACION.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 2/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30 pm | N° de sesión: 01 | | N° de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar los aspectos tecnicas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confician fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad. | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. juego de la basurita. | Fuerza | Maxima | | 20 | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego de relevos son obstaculos | | Anaerobica | x | 20 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. conduccion de balon con borde interno, relevos. | Acoplamiento | | 10 | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3. control de balon con muslo. | Equilibrio | | 10 | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

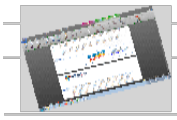
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | | | 20 MIN | |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

FIRMA FORMADOR:

## SESION 2



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 4/05/2022 | lugar: colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30 pm | N° de sesión: 02 | N° de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 6 a 8 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la motricidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1, JUEGO De PONCHADOS | Fuerza | Maxima | | 10 MIN | |
| 2. TRABAJO COORDINATIVO CON ESCALERA | | Explosiva | | 20 MIN | |
| 3. TRABAJO TECNICO CONDUCCION DE BALON CON LAS DIFERENTES SUPER | Resistencia | Aerobica | | 20 MIN | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CONDUCCION DE BALON EN SLALOM | Acoplamiento | | 10 MIN | |
| 2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3. CONTROL DE BALON Y PASE | Equilibrio | | 10 MIN | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

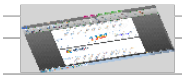
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | X | | 20 MIN | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 3



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 6/05/2022 | **Lugar: jose antonio olaya** | **Municipio: La Mesa** | **Hora: 3:30 A 5:30 P** | **N° de sesión: 03** | | **N° de semana: 02** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista**

**Objetivo Especifico: Desarrollar ejercicios tecnico**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase** | Introduccion a la clase | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4.Trote discontinuo** | Calentamiento | **x** | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. juego de activiacion** | Fuerza | Maxima | | 10 min | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. juego de balon con enfasis en la distribucion en el campo** | | Anaerobica | **x** | 15min | |
| **5. realizar trabajos de pases largos y cortos** | Velocidad | Maxima | | 10 min | |
| **6. realizar dominadas minimo cinco con desplazamiento.** | | esplazamiento | | 10 min | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. JUEGO DE CADENITA** | Acoplamiento | | 10 | |
| **2. trabajos coordinativos con escalera.** | Ritmo | | 10 | |
| **3** | Equilibrio | | | |
| **4** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. TRABAJOS DE VELOCIDAD MEDIANTE SONIDOS O ESTIMULOS DEL PROF** | Reacción | | 10 | |
| **7** | Adaptación | | | |
| **8** | | | | |
| **9** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

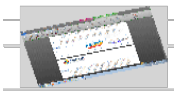
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. PRACTICA DEPORTIVA** | | | **20 MIN** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 M** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 4



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 9/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30 | N° de sesión: 04 | N° de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 6 a 8 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista

Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon

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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. charla de reglamentacion | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. juego de captura la bandera. | Fuerza | Maxima | X | 15MIN | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS | | Anaerobica | x | 20 MIU | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2. conduccion de balon con relevos. | Ritmo | | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. conduccion de balon carreras | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | 20 | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | | | 20 MIN | |
| 2 | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

# SESION 5



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 11/05/2022 | Lugar: colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30p | Nº de sesión: 05 | Nº de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | Nº de deportistas: 20 | | Edades: 6 a 8 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas
Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompens | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. charla de reglamentacion | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. JUEGO DE CADENITA | Fuerza | Maxima | X | 10min | |
| 2. JUEGO DE PONCHADOS | | Explosiva | | 10 min | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. RELEVOS CON OBSTACULOS | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7 CAPTURA LA BANDERA | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES | Ritmo | | 15 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6 CARRERA CON RELEVOS CONDUCCION DE BALON CON OBSTACUL | Reacción | | 15 | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

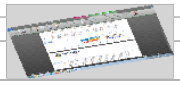
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | 20 MIN | |
| 2 | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

## SESION 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 13/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30 pm | N° de sesión: 06 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | |
| Objetivo Específico: Mejorar la motricidad del deportista | | | | | | |
| 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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. activacion mediante juego | Fuerza | Maxima | X | 15 min | |
| 2. duelos de dos vs dos | | Explosiva | | 15 min | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| juegos de ponchados | | esplazamiento | | 15 min | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 pase cortos por pareja | Acoplamiento | | 10 | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3. pase por relevos | Equilibrio | | 10 | |
| 4. pisada de balon con conduccion | Orientación | | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 9 saue de banda | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

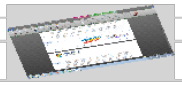
**PARTE CENTRAL-PARTE2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

## SESION 7



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 16/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora: 2 A 4 PM | N° de sesión: 07 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 6 A 8 AÑOS |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista | | | | | | |
| Objetivo Especifico: desarrollar ejercicios tecnicos. | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimien | x | Juego Limpio | x | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2 Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3 Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4 Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 juego de captura la bandera | Fuerza | Maxima | X | 15 min | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 ejercicios de velocidad distancias cortas con balon y largas con estimulos | Resistencia | Aerobica | | 15m | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 pisadas de balon con velocidad | Velocidad | Maxima | | 10m | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Acoplamiento | | | |
| 2 DUELOS 2VS 2 DE VELOCIDAD POR RELEVOS | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6 CARRERAS DE RELEVOS | Reacción | | 10 MIN | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8 fundamentar al niño en el saque de banda | rones Basicos de Movimie | | 15 min | |

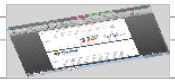
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2 Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3 Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4 Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 8**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 18/05/2022 | Lugar: colegio la esperan | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30 | N° de sesión: 08 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 6 a 8 años |

| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6 | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8 | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

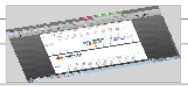
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

**SESION 9**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 20/05/2022 | Lugar:jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30 p | N° de sesión: 09 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica con y sin balon
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | atrones Basicos de Movimient | | | |

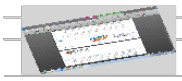
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 10**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 23/05/2022 | **Lugar: jose antonio olaya** | **Municipio: La Mesa** | **Hora: 3:30 a 5:30 p** | **N° de sesión: 10** | **N° de semana: 04** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas**
**Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion clase** | Introduccion a la clase | | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | | **x** | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | | **x** | 5 | |
| **4.Trote discontinuo** | Calentamiento | | **x** | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1** | Fuerza | Maxima | **X** | | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4** | | Anaerobica | **x** | | |
| **5** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. conduccion de balon con el empeine y planta del pie bajo el est** | | Desplazamiento | | 10 | |
| **7. pisada de balon con ambas piernas.** | | Reacciòn | | 10 | |
| **8. ejercicios de relevo en conduccion de balon** | Flexibilidad | Estatica | | 5 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | 10 | |
| **4 se ubican por parejas con un balon** | Orientación | | 10 | |
| **5. remate con cualquier superficie de contacto** | Diferenciación | | 10 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7** | Adaptación | | | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

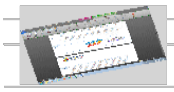
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. conduccion de balon por parejas** | | | **20** | |
| **2. control, pase, movilidad y remate** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 11**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 25/05/2022 | **Lugar: colegio la esperanza.** | **Municipio: La Mesa** | | **Hora: 3:30 a 5:30pm** | **N° de sesión: 11** | **N° de semana: 04** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista**

**Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion clase** | Introduccion a la clase | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4.Trote discontinuo** | Calentamiento | **x** | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. juego de ponchados** | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **juego de relevos** | | Anaerobica | **x** | 20 | |
| **5** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7** | | Reacciòn | | | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. conduccion de balon con relevos** | Acoplamiento | | 10 | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3** | Equilibrio | | | |
| **4** | Orientación | | | |
| **5** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7. duelos de 1 vs 1** | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

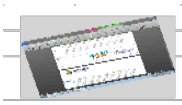
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | | | | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 12



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 27/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya. | Municipio: La Mesa | Hora: 3:30 a 5:30pm | N° de sesión: 12 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 6 a 8 años |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos. | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. juego de cadenita | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| 2 | | Explosiva | | 10 | |
| 3.duelso de 1 vs 1 | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| 4 | | Anaerobica | x | 10 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| 6 | | esplazamiento | | 10 | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. juego de ponchados | Acoplamiento | | 10 | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4. Duelos 1 vs 1 | Orientación | | 10 | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| 8 | | | | |
| 9 Enseñanza del saque de banda | Patrones Basicos de Movimiento | | 10 | |

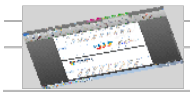
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la dase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

## SESIONES DE FUNDAMENTACION.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 2/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora: 5:30 a 7:30pm | N° de sesión: 01 | | N° de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | | Edades: 9 A 12 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | X | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar las habalidades tecnicas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confician fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad. | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. JUEGO DE LA BASURITA. | Fuerza | Maxima | | 10 MIN | |
| 2. | | Explosiva | | | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. TRABAJO DE RELEVOS CON OBSTACULOS | | Anaerobica | x | 10MIN | |
| 5. DESPLAZAMIENTOS CORTOS CON Y LARGOS | Velocidad | Maxima | | 10 MIN | |
| 6. CAMBIOS DE RITMO | | Desplazamiento | | 10 MIN | |
| 7. CAMBIOS DE ORIENTACION | | Reacciòn | | 10 MIN | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CONDUCCION DE BALON CON RELEVOS | Acoplamiento | | 10 MIN | |
| 2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON. | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. SKIPING CON CAMBIOS DE RITMO DE CONDUCCION | Reacción | | 10 MIN | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

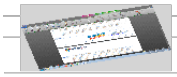
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | | | 20 MIN | |
| 2. TRABAJO TACTICO | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

FIRMA FORMADOR:

## SESION 2



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 4/05/2022 | Lugar: La esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 5:30 A 7:30 P | N° de sesión: 02 | N° de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 9-12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista | | | | | |
| Objetivo Especifico: Realizar ejercicios acorde a la categoria y mejora de la tecnica | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1, JUEGO DE CADENITA | Fuerza | Maxima | | 10 MIN | |
| 2. TRABAJO COORDINATIVO | | Explosiva | | 20 MIN | |
| 3. CONTROL Y PASE POR PAREJAS | Resistencia | Aerobica | | 20 MIN | |
| 4. CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULOS | | Anaerobica | x | 10 MIN | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CONDUCCION DE BALON CON CAMBIOS DE DIRECCION | Acoplamiento | | 10 MIN | |
| 2. CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULOS | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3. TRABAJO DE CONTROL Y PASE POR PAREJAS | Equilibrio | | 10 MIN | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

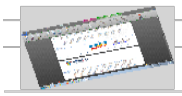
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | X | X | 20 MIN | |
| 2.TRABAJO TACTICO | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 3



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 6/05/2022 | **Lugar: jose antonio olaya** | **Municipio: La Mesa** | **Hora: 4 A 6 pm** | **N° de sesión: 03** | | **N° de semana: 02** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 9-12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista**

**Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico y definicion**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase** | Introduccion a la clase | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4.Trote discontinuo** | Calentamiento | **x** | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. juego de activiacion** | Fuerza | Maxima | | 10 min | |
| **2. espacio reducido el bobito** | | Explosiva | | 10 min | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. juego balon mano** | | Anaerobica | **x** | 15min | |
| **5. cambios de orientacion con balon** | Velocidad | Maxima | | 10 min | |
| **6. desplazamientos cortos con balon** | | esplazamiento | | 10 min | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2. movimiento sin balon** | Ritmo | | 5 | |
| **3. fintas** | Equilibrio | | 5 | |
| **4. trabajo de control dirigido** | Orientación | | 5 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7. movimientos sin balon** | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

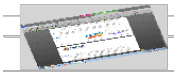
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. PRACTICA DEPORTIVA** | | | **20 MIN** | |
| **2.TRABAJO TACTICO** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 M** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

## SESION 4



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **9/05/2022** | **Lugar: jose antonio olaya** | **Municipio: La Mesa** | | **Hora: 5:30 A 7:30** | **N° de sesión: 04** | **N° de semana: 02** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 9 A 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista**

**Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon**

**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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. charla de reglamentacion** | Introduccion a la clase | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | Llamado a lista | x | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | x | 5 | |
| **4.Trote discontinuo** | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. BOBITO A UNA INTENCION** | Fuerza | Maxima | X | 15MIN | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS** | | Anaerobica | x | 10 MIU | |
| **5.CONDUCCION DE BALON CON DOMINIO DE BALON** | Velocidad | Maxima | | 10MIN | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. EJERCICIOS DE ACCION Y REACCION** | | Reacciòn | | 15 MIN | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES** | Ritmo | | 10 | |
| **3** | Equilibrio | | | |
| **4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION** | Orientación | | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. DUELOS DE CONDUCCION DE BALOS PELEANDO LA ESFERICA** | Reacción | | 10 | |
| **7** | Adaptación | | | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

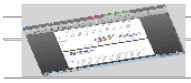
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tecnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1 MOVIMIENTOS TACTICOS SIN BALON** | | | **20 MIN** | |
| **2** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 5



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 11/05/2022 | Lugar: colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 5:30 A 7:30 | N° de sesión: 05 | N° de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 9 A 12 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista
Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajo de definicion con porteros

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. charla de reglamentacion | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. actividad recreativa | Fuerza | Maxima | X | 10min | |
| 2. juego de EL BOBITO | | Explosiva | | 10 min | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 juego de relevos sin obstaculos | | Anaerobica | x | 10 min | |
| 5 deplazamientos cortos y rapidos | Velocidad | Maxima | | 10 min | |
| 6. cambios de ritmo | | Desplazamiento | | 10 min | |
| | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES | Ritmo | | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION | Orientación | | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. SKIPING CON CONDUCCION DE BALON CAMBIOS DE DIRECCION | Reacción | | 10 | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

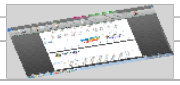
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 trabajo de defincion con porteros | x | | 20 MIN | |
| 2 | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4.Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

**SESION 6**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 13/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya. | Municipio: La Mesa | Hora: 4 A 6 PM | N° de sesión: 06 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 9-12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | X | PERFECCIONAMIENTO | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades tecnico tacticas del deportista
Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista
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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. activacion mediante juego | Fuerza | Maxima | X | 15 min | |
| 2. espacio reducido bobito a una intencion | | Explosiva | | 15 min | |
| 3. trabajo de coordinacion | Resistencia | Aerobica | | 15 min | |
| 4. | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. conduccion de balon sin obstaculos | Acoplamiento | | 10 | |
| 2conduccion de balon con cambios de ritmo | Ritmo | | 10 | |
| 3por parejas trabajos de control y pase | Equilibrio | | 10 | |
| 4eskiping con pisada de balon | Orientación | | 5 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

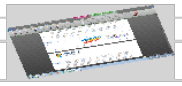
**PARTE CENTRAL-PARTE2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | x | x | 20 MIN | |
| 2. corregir movimientos dentro del campo | | x | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

## SESION 7



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 16/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora: 4-6PM | N° de sesión: 07 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 9-12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimien | x | Juego Limpio | x | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. Activacion mediante juego de balon mano | Fuerza | Maxima | X | 15 min | |
| 2. bobito a dos intenciones | | Explosiva | | 15 min | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | x | | |
| 5. conduccion de balon con cambios de orientacion | Velocidad | Maxima | | 15 | |
| 6. desplazamientos cortos y largos | | esplazamiento | | 15 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | | Estatica | | | |
| 9. | Flexibilidad | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. trabajo de coordinacion | Acoplamiento | | 10 | |
| 2. | Ritmo | | | |
| 3. trabajo de equilibrio | Equilibrio | | 10 | |
| 4. trabajo de perfiles | Orientación | | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. trabajo de ubicación de espacios. | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| 8. | rones Basicos de Movimie | | | |

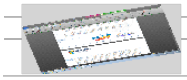
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | | x | 20 MIN | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## SESION 8



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 18/05/2022 | Lugar: colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 5:30 A 7:30pm | N° de sesión: 08 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 9 A 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL- PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2 envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6 | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8 | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

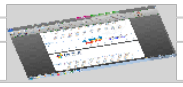
PARTE CENTRAL- PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

**SESION 9**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 20/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora: 4 A 6pm | N° de sesión: 09 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 9 A 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | X | PERFECCIONAMIENTO | |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. enwergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimient | | | |

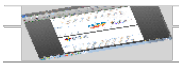
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

**SESION 10**



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **23/05/2022** | **lugar: jose antonio olaya** | **Municipio: La Mesa** | **Hora: 5:30 a 7:30pm** | **N° de sesión: 10** | | **N° de semana: 04** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 9-12años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas**

**Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion clase** | Introduccion a la clase | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | x | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | x | 5 | |
| **4.Trote discontinuo** | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1** | Fuerza | Maxima | X | | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4** | | Anaerobica | x | | |
| **5** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.conduccion de balon con el empeine y planta del pie** | | Desplazamiento | | 10 | |
| **7. dominadas con el muslo y conduccion de balon con borde exter** | | Reacciòn | | 10 | |
| **8. ejercicios de relevos en dominadas con el muslo** | Flexibilidad | Estatica | | 5 | |
| **9. conduccion d ebalon con cambios de direccion** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3. relojito dominadas** | Equilibrio | | 10 | |
| **4 rueda de pase con definicion** | Orientación | | 10 | |
| **5. remate con pared** | Diferenciación | | 10 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7** | Adaptación | | | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

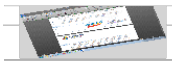
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. control dirigido y remate** | | | **20** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 11**



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 25/05/2022 | **Lugar: colegio la esperanza** | **Municipio: La Mesa** | **Hora: 5:30 A 7:30** | **N° de sesión: 11** | | **N° de semana: 04** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 9-12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista**

**Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion clase** | Introduccion a la clase | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | x | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | x | 5 | |
| **4.Trote discontinuo** | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Espacio reducido bobito a un solo toque** | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| **2. ruedas de pase control y movilidad** | | Explosiva | | 10 | |
| **3. sistema de juego cuadrado** | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| **4.cambios de ritmo** | | Anaerobica | x | 10 | |
| **5. ejercicios de accion y reaccion** | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| **6. trabajo tactico con o sin balon.** | | Desplazamiento | | 10 | |
| **7** | | Reacciòn | | | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. trabajo tactico defensivo** | Acoplamiento | | 10 | |
| **2. trabajo ofensivo** | Ritmo | | 10 | |
| **3. trabajo tactico en zona** | Equilibrio | | 10 | |
| **4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo** | Orientación | | 10 | |
| **5** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7** | Adaptación | | | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

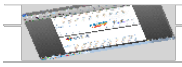
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tecnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. practica deportiva** | | | | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 12**



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 27/05/2022 | Lugar: JOSE ANTONIO OLAYA | Municipio: La Mesa | Hora: 4 a 6 PM | N° de sesión: 12 | N° de semana: 04 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 9-12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | x | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos. | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. Espacio reducido bobito a un solo toque | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| 2. ruedas de pase control y movilidad | | Explosiva | | 10 | |
| 3. sistema de juego cuadrado | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| 4. cambios de ritmo | | Anaerobica | x | 10 | |
| 5. ejercicios de accion y reaccion | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| 6. trabajo tactico con o sin balon. | | esplazamiento | | 10 | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. trabajo tactico defensivo | Acoplamiento | | 10 | |
| 2. trabajo ofensivo | Ritmo | | 10 | |
| 3. trabajo tactico en zona | Equilibrio | | 10 | |
| 4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo | Orientación | | 10 | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

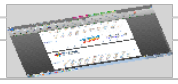
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESIONES PERFECCIONAMIENTO.**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 2/05/2022 | Lugar: JOSE ANTONIO OLAYA | Municipio: La Mesa | Hora: 7:30 a 9:30 | N° de sesión: 01 | N° de semana: 01 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista
Objetivo Especifico: Mejorar las habalidades tecnicas del deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confician fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad.

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL- PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. JUEGO DE TRIQUI PARA TERMINAR LA ENTRADA EN CALOR | Fuerza | Maxima | | 10 MIN | |
| 2. TRABAJO TECNICO INDIVIDUAL | | Explosiva | | 5MIN | |
| 3. TRABAJO TECNICO POR GRUPOS | Resistencia | Aerobica | | 10 MIN | |
| 4. RELEVOS SIN OBSTACULOS | | Anaerobica | x | 10MIN | |
| 5. DESPLAZAMIENTOS CORTOS CON Y SIN BALON | Velocidad | Maxima | | 10 MIN | |
| 6. CAMBIOS DE RITMO | | Desplazamiento | | 10 MIN | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | | Estatica | | | |
| 9. | Flexibilidad | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CONDUCCION DE BALON CON RELEVOS | Acoplamiento | | 10 MIN | |
| 2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON. | Ritmo | | 10 MIN | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL- PARTE 2**

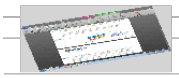
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PRACTICA DEPORTIVA | | | 20 MIN | |
| 2. TRABAJO TACTICO | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

FIRMA FORMADOR

**SESION 2**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 4/05/2022 | **Lugar: COLEGIO LA ESPERAN** | **Municipio: La Mesa** | **Hora: 7:30 a 9:30** | **N° de sesión: 02** | | **N° de semana: 01** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |
| **Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Realizar ejercicios acorde a la categoria y mejora de la tecnica** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase** | Introduccion a la clase | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4.Trote discontinuo** | Calentamiento | **x** | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **iempo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1, JUEGO DE CADENITA** | Fuerza | Maxima | | 10 MIN | |
| **2. TRABAJO COORDINATIVO** | | Explosiva | | 20 MIN | |
| **3. TRABAJO FUNCIONAL** | Resistencia | Aerobica | | 20 MIN | |
| **4** | | Anaerobica | **x** | | |
| **5** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. CIRCUITO TECNICO** | Acoplamiento | | 10 MIN | |
| **2. JUEGO DE YERMI** | Ritmo | | 10 MIN | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

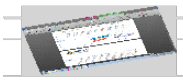
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tecnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. PRACTICA DEPORTIVA** | **X** | **X** | **20 MIN** | |
| **2.TRABAJO TACTICO** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

**SESION 3**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **6/05/2022** | **Lugar:jose antonio olaya** | **Municipio: La Mesa** | **Hora: 6 a 8 pm** | **N° de sesión: 03** | **N° de semana: 02** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

**Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista**

**Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico y definicion**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase** | Introduccion a la clase | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | x | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | x | 5 | |
| **4. Trote discontinuo** | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. juego de activiacion** | Fuerza | Maxima | | 10 min | |
| **2. espacio reducido el bobito** | | Explosiva | | 10 min | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. juego balon mano** | | Anaerobica | x | 15min | |
| **5. cambios de orientacion con balon** | Velocidad | Maxima | | 10 min | |
| **6. desplazamientos cortos con balon** | | esplazamiento | | 10 min | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2. movimiento sin balon** | Ritmo | | 5 | |
| **3. fintas** | Equilibrio | | 5 | |
| **4. trabajo de control dirigido** | Orientación | | 5 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7. movimientos sin balon** | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

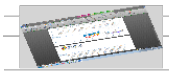
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. PRACTICA DEPORTIVA** | | | **20 MIN** | |
| **2. TRABAJO TACTICO** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 M** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

**SESION 4**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 9/05/2022 | **Lugar: jose antonio olaya** | **Municipio: la Mesa** | | **Hora:7:30 a 9:30 pm** | **N° de sesión: 04** | **N° de semana: 02** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon** | | | | | | | |
| **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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. charla de reglamentacion** | Introduccion a la clase | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4.Trote discontinuo** | Calentamiento | **x** | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. BOBITO A UNA INTENCION** | Fuerza | Maxima | **X** | 15MIN | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS** | | Anaerobica | **x** | 20 MIU | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. EJERCICIOS DE ACCION Y REACCION** | | Reacciòn | | 15 MIN | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES** | Ritmo | | 10 | |
| **3** | Equilibrio | | | |
| **4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION** | Orientación | | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7** | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

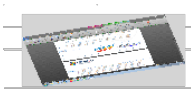
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tecnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1 MOVIMIENTOS TACTICOS SIN BALON** | | | **20 MIN** | |
| **2** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 5**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 11/05/2022 | lugar: colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 7:30 a 9:30 | N° de sesión: 05 | N° de semana: 02 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas
Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajo de definicion con porteros

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. charla de reglamentacion | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. actividad recreativa | Fuerza | Maxima | X | 10min | |
| 2. juego de rondon | | Explosiva | | 10 min | |
| 3. trabajo tecnico por parejas | Resistencia | Aerobica | | 10 min | |
| 4 juego de relevos sin obstaculos | | Anaerobica | x | 10 min | |
| 5 deplazamientos cortos y rapidos | Velocidad | Maxima | | 10 min | |
| 6. cambios de ritmo | | Desplazamiento | | 10 min | |
| | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES | Ritmo | | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION | Orientación | | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | 10 | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

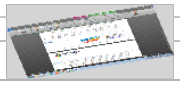
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 trabajo de defincion con porteros | x | | 20 MIN | |
| 2 | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4.Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

**SESION 6**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 13/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora: 6 a 8 pm | N° de sesión: 06 | N° de semana: 03 | |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años | |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | x | |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades tecnico tacticas del deportista | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista | | | | | | | |
| 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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. activacion mediante juego | Fuerza | Maxima | X | 15 min | |
| 2. espacio reducido bobito a una intencion | | Explosiva | | 15 min | |
| 3. trabajo de coordinacion | Resistencia | Aerobica | | 15 min | |
| | | Anaerobica | x | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | esplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. conduccion de balon sin obstaculos | Acoplamiento | | 10 | |
| 2conduccion de balon con cambios de ritmo | Ritmo | | 10 | |
| 3por parejas trabajos de control y pase | Equilibrio | | 10 | |
| 4eskiping con pisada de balon | Orientación | | 5 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

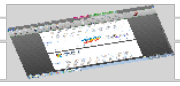
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | x | x | 20 MIN | |
| 2. corregir movimientos dentro del campo | | x | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

**SESION 7**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 16/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora: 6 a 8 pm | N° de sesión: 07 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | x |

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimien | x | Juego Limpio | x | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2 Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3 Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4 Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Activacion mediante juego | Fuerza | Maxima | X | 15 min | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 trabajo coordinativo | Resistencia | Aerobica | | 15m | |
| 4 trabajo funcional | | Anaerobica | x | 15m | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 Circuito fisico tecnico | Acoplamiento | | 15 | |
| 2 triqui | Ritmo | | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6 | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8 | rones Basicos de Movimie | | | |

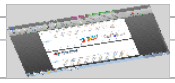
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 practica deportiva | | x | 20 MIN | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2 Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3 Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4 Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 8**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 18/05/2022 | Lugar: colegio la esperanz | Municipio: La Mesa | Hora: 7:30 a 9:30 | N° de sesión: 08 | N° de semana: 03 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x |
|---|---|---|---|---|---|

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | | x | 5 | |
| 3. Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | | x | 5 | |
| 4. Trote discontinuo | Calentamiento | | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6 | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8 | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

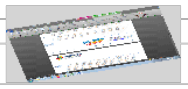
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casay recomendaciones generales | | | | |

**SESION 9**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 20/05/2022 | Lugar: jose antonio olaya | Municipio: La Mesa | Hora:6 a 8 pm | N° de sesión: 09 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | x |
| Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista | | | | | | |
| Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 Pruebas antropometricas | Fuerza | Maxima | X | 20 | |
| 2peso corporal | | Explosiva | | 20 | |
| 3estatura de pie | Resistencia | Aerobica | | 20 | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | esplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. estatura sentado | Acoplamiento | | 20 | |
| 2. envergadura | Ritmo | | 20 | |
| 3shutle run | Equilibrio | | 20 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | atrones Basicos de Movimient | | | |

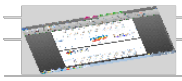
PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 10**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 23/05/2022 | **Lugar: jose antonio olaya** | **Municipio: La Mesa** | **Hora:7:30 a 9:30 p** | **N° de sesión: 10** | **N° de semana: 04** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |

**Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas**
**Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion clase** | Introduccion a la clase | | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | | x | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | | x | 5 | |
| **4. Trote discontinuo** | Calentamiento | | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1** | Fuerza | Maxima | X | | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4** | | Anaerobica | x | | |
| **5** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.conduccion de balon con el empeine y planta del pie** | | Desplazamiento | | 10 | |
| **7. dominadas con el muslo y conduccion de balon con borde exter** | | Reacciòn | | 10 | |
| **8. ejercicios de relevos en dominadas con el muslo** | | Estatica | | 5 | |
| **9.** | Flexibilidad | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3. relojito dominadas** | Equilibrio | | 10 | |
| **4 rueda de pase con definicion** | Orientación | | 10 | |
| **5. remate con pared** | Diferenciación | | 10 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7** | Adaptación | | | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

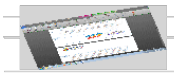
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. control dirigido y remate** | | | 20 | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 11**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 25/05/2022 | Lugar: colegio la esperanza | Municipio: La Mesa | Hora: 7:30 a 9:30 pm | N° de sesión: 11 | N° de semana: 04 |
| Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero | | | N° de deportistas: 20 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x |

| |
|---|
| Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista |
| Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos. |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. explicacion clase | Introduccion a la clase | | 5 | |
| 2. Llamar asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 3.Estiramiento estatico y dinamico | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4.Trote discontinuo | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. Espacio reducido bobito a un solo toque | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| 2. ruedas de pase control y movilidad | | Explosiva | | 10 | |
| 3. sistema de juego cuadrado | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| 4.cambios de ritmo | | Anaerobica | x | 10 | |
| 5. ejercicios de accion y reaccion | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| 6. trabajo tactico con o sin balon. | | Desplazamiento | | 10 | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. trabajo tactico defensivo | Acoplamiento | | 10 | |
| 2. trabajo ofensivo | Ritmo | | 10 | |
| 3. trabajo tactico en zona | Equilibrio | | 10 | |
| 4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo | Orientación | | 10 | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

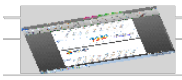
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. practica deportiva | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**SESION 12.**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **27/05/2022** | **Lugar: JOSE ANTONIO OLAYA** | **Municipio: La Mesa** | **Hora: 6 a 8 pm** | **N° de sesión: 12** | **N° de semana: 04** |
| **Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero** | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion clase** | Introduccion a la clase | | 5 | |
| **2. Llamar asistencia** | llamado a lista | x | 5 | |
| **3.Estiramiento estatico y dinamico** | Movilidad Articular | x | 5 | |
| **4. Trote discontinuo** | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **iempo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaci òn** | | | |
| **1. Espacio reducido bobito a un solo toque** | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| **2. ruedas de pase control y movilidad** | | Explosiva | | 10 | |
| **3. sistema de juego cuadrado** | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| **4.cambios de ritmo** | | Anaerobica | x | 10 | |
| **5. ejercicios de accion y reaccion** | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| **6. trabajo tactico con o sin balon.** | | esplazamiento | | 10 | |
| **7** | | Reacciòn | | | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. trabajo tactico defensivo** | Acoplamiento | | 10 | |
| **2. trabajo ofensivo** | Ritmo | | 10 | |
| **3. trabajo tactico en zona** | Equilibrio | | 10 | |
| **4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo** | Orientación | | 10 | |
| **5** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7** | Adaptación | | | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. practica deportiva** | | | | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 M** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Estiramiento | | 5 | ESTIRAMIENTO | |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | CHARLA DE LO TRABAJADO | |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

## CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO LA MESA
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN
"DEPORMESA"
NIT. 808.000.993-1

LA MESA en el CORAZÓN

**EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACION "DEPORMESA "**

**CERTIFICA:**

Que **DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO,** identificado con cedula de ciudadanía No. 1.072.429.328 de La Mesa Cundinamarca, presto los servicios como MONITOR de la Escuela Deportiva de Futbol Sala **DEL MINISTERIO DEL DEPORTE INDEPORTES CUNDINAMARCA,** durante el periodo comprendido del 01 de abril al 30 de abril del 2022, ha cumplido con las obligaciones establecidas en el contrato No. 310-2022.

La presente se expide a los treinta y uno (31) días del mes de mayo de 2022

**WILSON AUGUSTO SILVA CELIS**
Director **DEPORMESA**

| | NOMBRE | CARGO | FIRMA |
|---|---|---|---|
| ELABORO | PATRICIA LOMBANA | AUX.ADMINISTRATIVA | |
| REVISO | JAVIER E. VALDERRAMA DONCEL | SECRETARIO PAGADOR | |
| APROBÓ | WILSON AUGUSTO SILVA CELIS | DIRECTOR DEPORMESA | |
| La norma y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y, por lo tanto, bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del remitente. | | | |



Scanned by TapScanner

**POLITICA PUBLICA. MES DE ABRIL**

**ASISTENCIA:**

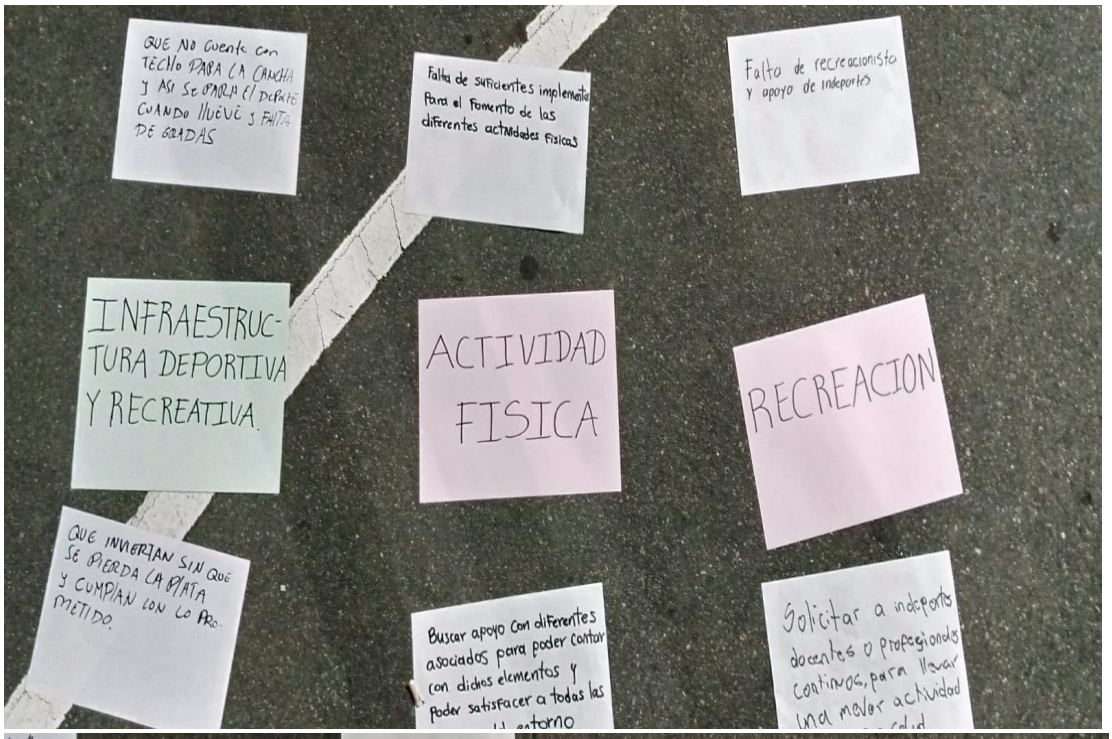
**PADRES DE FAMILIA.**

**PRESIDENTE DE JUNTA DE ACCION COMUNAL.**

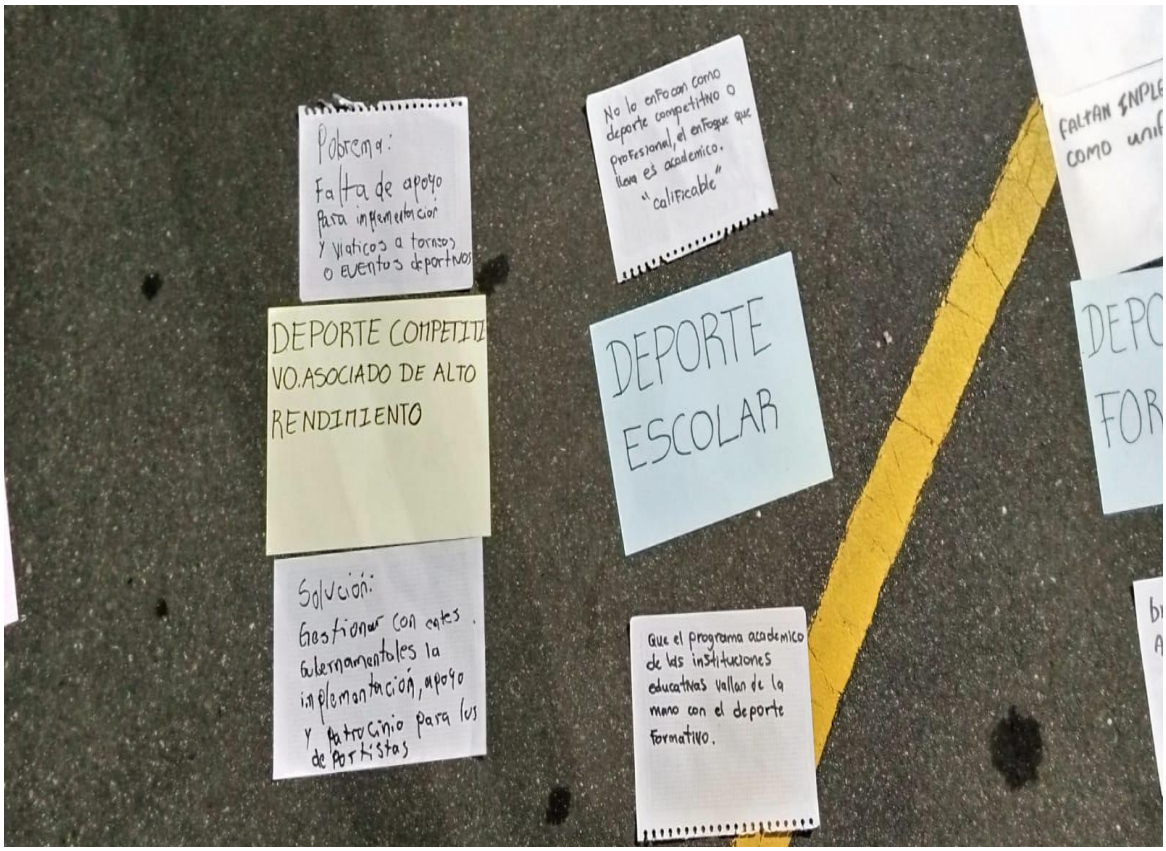
**DEPORTISTAS**






QUE NO Cuente con TECHO PARA LA CANCHA Y ASI SE OMARIA EL DEPORTE CUANDO LLUEVE Y FALTA DE GRADAS
Falta de suficientes implementos para el Fomento de las diferentes actividades Fisicas
Falta de recreacionista y apoyo de indeportes
INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA Y RECREATIVA.
ACTIVIDAD FISICA
RECREACION
QUE INVERTIAN SIN QUE SE PIERDA LA PLATA Y CUMPLIAN CON LO PROMETIDO.
Buscar apoyo con diferentes asociados para poder contar con dichos elementos y poder satisfacer a todas las
Solicitar a indeportes docentes o profesionales continuos, para llevar una mejor actividad


FALTAN IMPLEMENTOS como uniformes
FALTA DE INSTRUCTOR CAPACITADO ?
DEPORTE FORMATIVO
DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO
brindar uniformes Anualmente a las escuelas DE formacion
SOLUCIÓN: UN INSTRUCTOR CACIFICADO
Respetar el proceso y la poblacion que se tiene con el maestro, doble continuidad

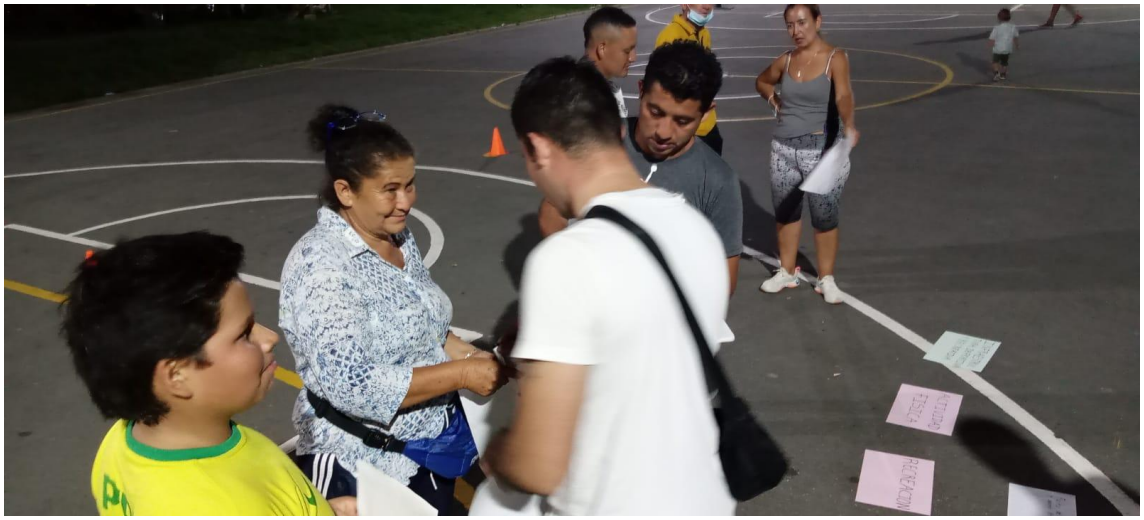

Problema:
Falta de apoyo para implementacion y viaticos a torneos o eventos deportivos
No lo enfocan como deporte competitivo o profesional, el enfoque que lleva es academico. "calificable"
FALTAN $NPLE
COMO unif
DEPORTE COMPETITI
VO.ASOCIADO DE ALTO
RENDIMIENTO
DEPORTE ESCOLAR
DEPO
FOR
Solución:
Gestionar con entes Gubernamentales la implementación, apoyo y patrocinio para los deportistas
Que el programa academico de las instituciones educativas vallan de la mano con el deporte formativo.












JORDAN





**ASISTENCIA. COLEGIO LA ESPERANZA**

**INICIACION.**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION LA ESPERANZA

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMAD AS MES | # SESION CUMPLI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Juan Sebastian Cañon | 3116600745 | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 2 | Thomas Daniel Salazar | 3125189880 | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 3 | Juan Jose Guerrero | 32223086142 | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 4 | Alan David Marzola | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 5 | Daniel Santiago Piraquive | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 6 | Dilan Emanuel Correa | 3223141011 | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | 3 | 2 |
| 7 | Samuel Andres Buitrago | 3205754022 | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | 4 | 3 |
| 8 | Danna Sofia Ramos | 311314851 | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | 3 | 2 |
| 9 | Samuel Moncada | 3214607041 | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 10 | Daniel Romero Pulido | 3112736538 | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 11 | Mariana Suarez Urbina | 3123920155 | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 12 | Samuel Felipe Paz | 3164179659 | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | 4 | 3 |
| 13 | Iker Alejandro Rivera | 3193124496 | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | 3 | 2 |
| 14 | Ricardo Jose Parra | 3123033855 | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 4 | 3 |

ASISTENCIA INICIACION | ASISTENCIA FUNDAMENTACION | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

**FUNDAMENTACION.**

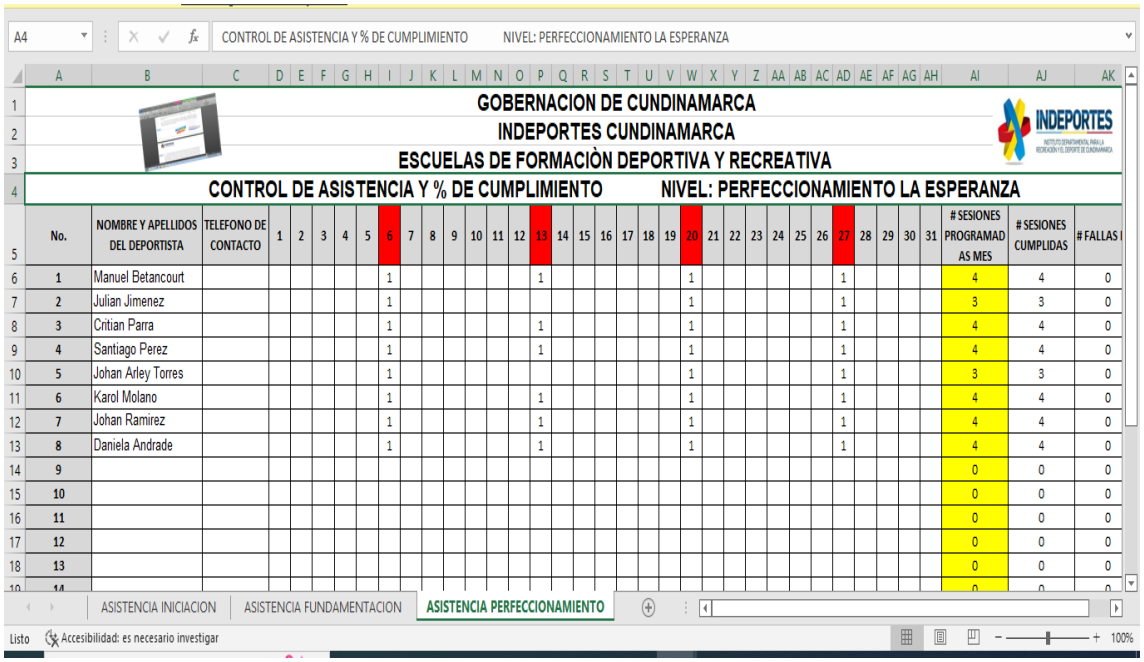
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION LA ESPERANZA

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Maria Lorena | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 2 | Franyer Rojas | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 3 | Carlos Daniel | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 4 | Nicol Vanessa | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 4 | 3 |
| 5 | Nicoll Martinez | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 6 | Monica Romero | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |
| 7 | Albert Jesus | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 4 | 3 |
| 8 | German Andres | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | 3 | 2 |
| 9 | Eduardo Rodriguez | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | 3 | 2 |
| 10 | Dylan Arley Romero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 3 | 2 |
| 11 | Cristian Diaz | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | 0 | | 3 | 2 |
| 12 | Lenis Alfaro | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | 3 | 2 |
| 13 | Milton Duvan Castro | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | 4 | 3 |
| 14 | Brayan Perilla | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 0 | | 5 | 4 |

ASISTENCIA INICIACION | ASISTENCIA FUNDAMENTACION | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

Listo Accesibilidad: es necesario investigar

**PERFECCIONAMIENTO.**



A4 | CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO LA ESPERANZA

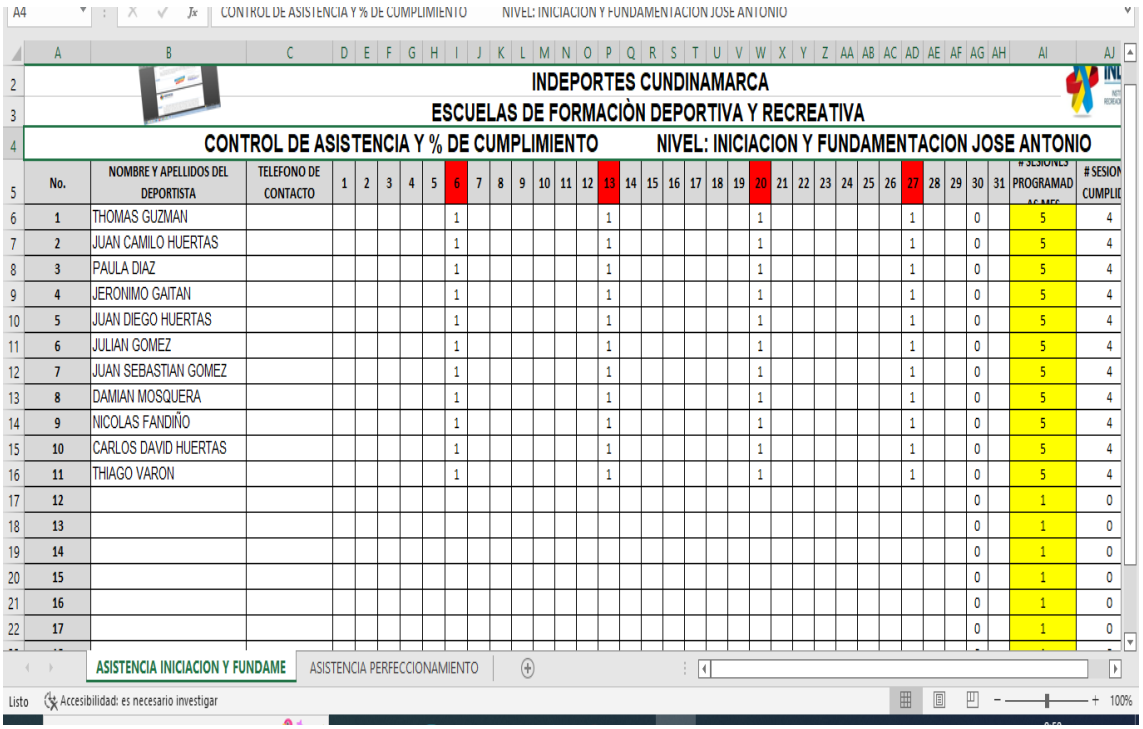
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO LA ESPERANZA

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Manuel Betancourt | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 2 | Julian Jimenez | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 3 | 3 | 0 |
| 3 | Critian Parra | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 4 | Santiago Perez | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 5 | Johan Arley Torres | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 3 | 3 | 0 |
| 6 | Karol Molano | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 7 | Johan Ramirez | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 8 | Daniela Andrade | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |

ASISTENCIA INICIACION | ASISTENCIA FUNDAMENTACION | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

Listo | Accesibilidad: es necesario investigar | 100%

## ASISTENCIA JOSE ANTONIO.



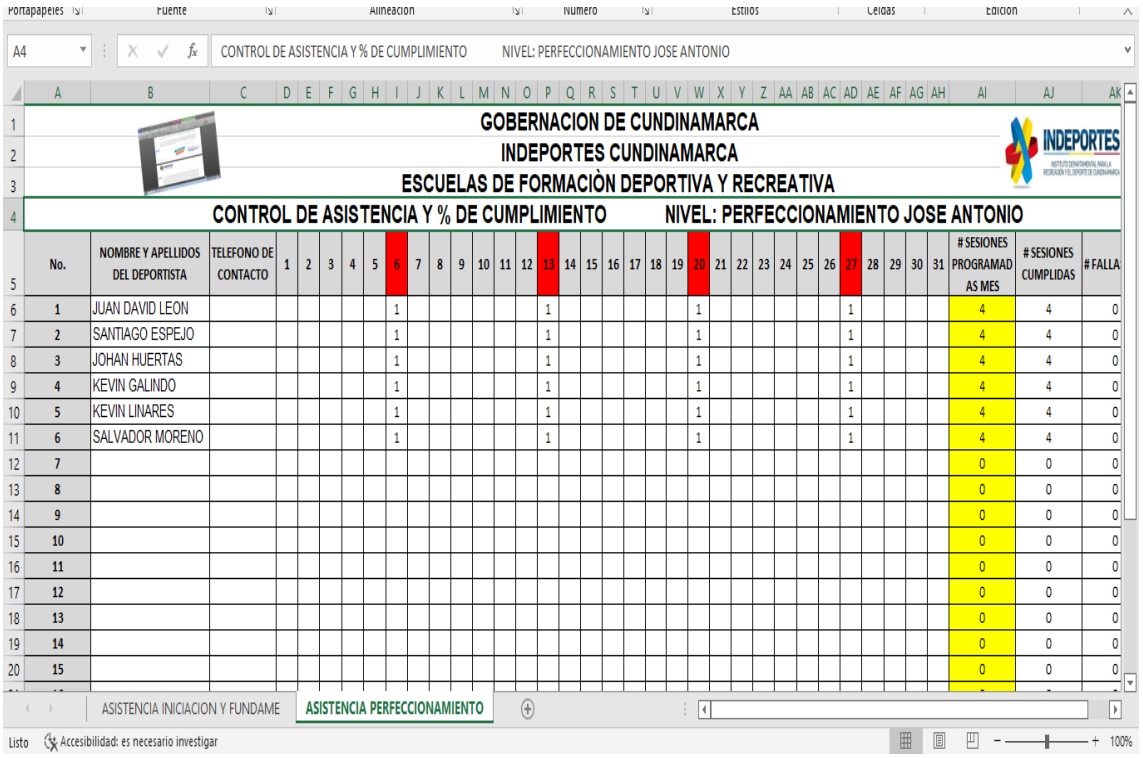
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION Y FUNDAMENTACION JOSE ANTONIO

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | THOMAS GUZMAN | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 2 | JUAN CAMILO HUERTAS | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 3 | PAULA DIAZ | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 4 | JERONIMO GAITAN | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 5 | JUAN DIEGO HUERTAS | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 6 | JULIAN GOMEZ | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 7 | JUAN SEBASTIAN GOMEZ | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 8 | DAMIAN MOSQUERA | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 9 | NICOLAS FANDIÑO | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 10 | CARLOS DAVID HUERTAS | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 11 | THIAGO VARON | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 0 | 5 | 4 |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 0 |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 0 |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 0 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 0 |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 0 |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 0 |

ASISTENCIA INICIACION Y FUNDAME | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

Listo Accesibilidad: es necesario investigar

## PERFECCIONAMIENTO.



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

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | JUAN DAVID LEON | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 4 | 4 | 0 |
| 2 | SANTIAGO ESPEJO | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 4 | 4 | 0 |
| 3 | JOHAN HUERTAS | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 4 | 4 | 0 |
| 4 | KEVIN GALINDO | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 4 | 4 | 0 |
| 5 | KEVIN LINARES | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 4 | 4 | 0 |
| 6 | SALVADOR MORENO | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 4 | 4 | 0 |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |

ASISTENCIA INICIACION Y FUNDAME | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

Listo Accesibilidad: es necesario investigar

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA**

# PLAN PEDAGOGICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FÚTBOL SALA

**ELABORADO POR**

**DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO**

**FORMADOR DEPORTIVO**

**FUTBOL SALA**

**2022**

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES**

# TITULO

# PLAN PEDAGOGICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FÚTBOL SALA

## INTRODUCCION

La formación integral, la flexibilidad curricular, la interdisciplinariedad y la inclusión en la ciencia, la tecnología, el arte y la cultura, está determinada por la aproximación de nuestra comunidad articulada a esos requerimientos. Consideramos que el proceso de Escuelas de formación deportiva debe poseer una teoría pedagógica estructurada que respalde su qué hacer y no se limite únicamente a la técnica y a la táctica deportiva: reglamentos, fundamentos, sistemas de juego, destrezas, etc. Por el contrario, tenemos la seguridad que una necesidad apremiante es la que se requiere en el contexto educativo, recreativo y cognitivo, es el hecho que implica en primera instancia definir un concepto de la educación y el deporte que permita consecuentemente con la misma, establecer una clara concepción de escuelas deportivas y dentro de ésta el papel que juega el deporte como estrategia de formación.

# JUSTIFICACION

Estructurar desde un proceso pedagógico y social, una precisa formación física, intelectual, afectiva y social de la comunidad escolar del municipio de La Mesa y su entorno, esto implica el abordaje de planes y programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses, y elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento. Por esta razón estructurar un programa que tenga trascendencia en su planeación e implementación sugiere un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propicio en función de la práctica pedagógica de los estudiantes y deportistas, al igual que ofrezca un gran servicio a la comunidad, desde la nueva misión de formación y de su entorno (barrio, localidad, sector rural…) encaminada por una nueva visión de formación de líderes y constructores del deporte educativo formativo. Considerando esta concepción metodológica la cual pretende posibilitar el desarrollo de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, en su integridad, se emplaza a una interacción social, cultural y deportiva bajo un principio de autonomía que propende por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva.

# MARCO LEGAL

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

* Constitución Política de 1991

* Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

* Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

* Decreto 2845 de 1984

* Decreto 2225 de 1985

* Acuerdo 058 de 1991

* Resolución 001909 de 1991

* Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

* Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

* Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

# OBJETIVOS

## OBJETIVO GENERAL

Proponer y emplear un modelo pedagógico en la formación deportiva en el futbol sala, desde un alto sentido social con una orientación cultural y deportivo en el desarrollo humano para los niños y jóvenes del municipio de La Mesa.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

*Integrar a la comunidad de la vereda y su población a la práctica del futbol sala como estímulo social para un mejor futuro de la niñez.

*Proponer una estructura de escuelas de formación deportiva que integre el fomento educativo, progreso técnico, físico y psicosocial de toda la población participante en la propuesta educativa.

*Ampliar el proceso deportivo a través del establecimiento de estructuras de carácter administrativo, técnico y pedagógico.

*Ofrecer un plan de entrenamiento innovador y estructurado donde los deportistas aprendan y apliquen la normatividad del futbol sala.

*Brindar a la comunidad y entorno una propuesta organizada y estructurada que ofrezca una total consistencia en su compromiso social.

# POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

## NIVEL DE INICIACION

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

## NIVEL DE FUNDAMENTACION

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

## NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

**CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVES**

| UNIDAD | NIVEL I | NIVEL II | NIVEL III |
|---|---|---|---|
| REFORZAMIENTO MOTOR | 40% | 20% | X |
| FUNDAMENTACION GLOBAL | 20% | X | X |
| FUNDAMENTACION TECNICA | X | 40% | 20% |
| FUNDAMENTACION TACTICA | X | X | 15% |
| PREPARACION FISICA | X | 10% | 20% |
| PREPARACION TEORICA | 5% | 10% | 10% |
| ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS | 5% | 5% | 5% |
| COMPETENCIA | X | 5% | 20% |
| ROTACION | 25% | 10% | X |
| PREPARACION PSICOLOGICA | 5% | X | 10% |

Por tal motivo, en el nivel de Iniciación participará con un grupo que estará conformado por un mínimo de 20 niños, en el nivel de Fundamentación con un grupo conformado por un mínimo de 20 niños y en el nivel de Perfeccionamiento con un grupo conformado por un mínimo de 20 deportistas esto por un tiempo de ocho (7) meses, aclarando que todos los niños son residentes del municipio de La Mesa.

## CARACTERIZACION DEL DEPORTE

- Al referirnos primeramente a un deporte, debemos ante todo identificar sus sistemas energéticos utilizados para su práctica, si observamos detenidamente el futbol sala encontraremos una infinidad de situaciones, las cuales dan referencias a la utilización de varios sistemas energéticos, unos en mayor cantidad de otros, pero todos importantes en el desarrollo adecuado de tal.
- Por la duración de una partido, partimos a nivel general que utiliza el sistema oxidativo, trabajando la resistencia aerobia, pero inmerso en este tiempo requiere de acciones anaeróbicas que van desde saltos y cambios de velocidad en distintas situaciones.
- El futbol sala es un deporte de equipo en el que se enfrentan dos formaciones en una cancha rectangular. Cada equipo está formado por cinco jugadores y el objetivo de cada uno es obtener más goles que el rival, lo cual se realiza introduciendo el balón en un arco pasando en su totalidad la línea de meta.
- El partido de futbol sala se juega durante dos periodos de 20 minutos cada uno. Además de los cinco jugadores en cancha, hay otros en el banquillo y el entrenador va realizando los cambios que considera oportunos a lo largo de la práctica deportiva.
- Cada jugador tiene una especialización determinada. El cierre es el encargado de organizar y distribuir el juego entre sus compañeros, los aleros son los que tiene más destreza para encarar al rival, el pivote es normalmente el jugador más opsionado a marcar el gol y se sitúa cerca del arco rival para taponar la salida limpia del equipo rival y recoger los tiros fallidos del contrario intentar marcar gol.
- El futbol sala es un juego en el que hay una combinación de ingredientes: habilidad para salir jugando desde atrás con balón limpio, rapidez de movimientos, capacidad ofensiva y defensiva, fuerza. Así mismo, a lo largo del partido el entrenador va indicando toda una serie de cambios en la estrategia a seguir, para lo cual puede solicitar un breve tiempo de descanso, un tiempo muerto que será de un minuto por cada tiempo.
- Es un deporte que se practica en todo el mundo. Tiene una modalidad popular y lúdica, ya que se juega en parques y centros escolares y, por otra parte, existen las grandes ligas profesionales, en las que algunos jugadores se encuentran entre la élite de los deportistas mejor pagados del mundo.

## ESTRUCTURA POR NIVELES

## ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Las Escuelas Deportivas son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos

Y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del Plan Decenal del Sector.

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo del programa, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, desarrollo motriz y temático pedagógico - técnica:

## INICIACION

Dirigido a niños y niñas entre 6 A 8 años básicamente se incidirá en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de

movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

**OBJETIVOS:**

- Concientizar al deportista sobre el adecuado manejo del espacio y tiempo, mediante juegos apropiados para su edad.
- Aprovechar el tiempo libre mediante la práctica de la recreación y el deporte.
- Lograr una integración físico-social, a través del trabajo, fundamentación y desarrollo de esquemas técnicas y tácticas.

**CONTENIDO:**

1. Categoría Motora: Se trabajan formas básicas como el desarrollo de las destrezas motoras.
2. Categoría Manipulativa: se desarrollan capacidades viso manual, viso -pédicas y esquema corporal.
3. Categoría axial: Se transfieren conocimientos sobre los movimientos que están relacionados al nivel, se iniciará la práctica de Futbol sala con fundamentos como: recibir, pasar, desbordar.
4. Desarrollo de la motricidad integral de acuerdo a las exigencias del deporte que practique.
5. Formas y Jugadas

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1- | Juego en equipo | 9 - | Juego de carreras |
| 2- | Control del balón | 10 - | Reglas básicas |
| 3- | Atacar y defender | 11 - | Identificar el campo de Futbol Sala |
| 4- | Movilidad y desmarque | 12 - | Juego limpio |
| 5- | Recuperar la pelota | 13 - | Actividades recreativas |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6- | Juego rápido | 14 - | Saltar |
| 7- | Paredes | 15 - | Pateo de precisión |
| 8- | Ciclopaseos | 16 - | Coordinar espacio tiempo |

**METODOLOGÍA. INICIACION**

Este Conocimiento se hará llegar a los deportistas a través de juegos acordes a su edad.

**FUNDAMENTACION:**

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medios ejercicios con balón para mejorar sus condiciones.

OBJETIVOS:

- Desarrollar al máximo las capacidades físicas y su temple personal, para practicar con mayor nivel el deporte de su agrado.
- Concientizar al deportista que la práctica de una actividad física o deporte es “Salud”.
- Fundamentar adecuadamente los movimientos propios del Futbol Sala para lograr un mayor rendimiento en equipo.
- Dar a conocer el origen del Futbol Sala y su depuración a través del tiempo.

CONTENIDO.

- Fundamentos Básicos. Dominio, Pasar, cabeceo.
- Movimientos: definiciones, cambio de dirección, diagonal.
- Fundamentos Defensivos: Posiciones básicas, desplazamientos.

Fundamentos Ofensivos: Posiciones de ataque, amenaza, salida

Juegos parte fundamental básica:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 - | Con borde interno de pie | 9- | Pases |
| 2 - | Con el borde externo | 10 - | Pases cortos |
| 3 - | Con la planta del pie | 11 - | Pases medianos |
| 4 - | Cabeceo | 12 - | Pases largos |
| 5 - | Cabeceo de frente | 13 - | Con obstáculos |
| 6 - | Cabeceo de costado | 14 - | Lanzamientos de esquina |
| 7 - | Tiros al arco contrario | 15 | Zonas |
| 8 - | Trabajo por parejas | 16 | Defensa en línea |

**METODOLOGÍA. FUNDAMENTACION**

Realizar calentamiento y ejercicios preparatorios que se relaciones con la fundamentación del Futbol sala.

**PERFECCIONAMIENTO**

Dirigido a jóvenes entre 13 a 17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales

y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

**OBJETIVOS.**

- Desarrollar al máximo las capacidades físicas técnicas y tácticas.
- Conocer en forma más profunda los temas básicos que corresponden a este nivel como principios defensivos, transición y tipos de defensa, entre otros.
- Conocer sistemas ofensivos, salidas rápidas, ataque en equipo, tipos de ataque.
- Situaciones especiales.

**CONTENIDO:**

- Sistema defensivo. Defensas, Definición, transición, tipos de defensa.
- Principios ofensivos. Transición, Ataque en equipo, tipos de ataque.

| | |
|---|---|
| Desplazamiento ofensivo | movimientos sin balón |
| Rotación ofensiva | funciones ofensivos |
| Base con balón | pívot |
| Velocidad | flexibilidad |
| Fuerza | condiciones |
| Resistencia | defensa individual |
| Defensa presión | ofensiva triple 3 |
| Salida rápida cruzada | ofensiva continúa |
| Saque de fondo | pases y control |

**LAS ACTIVIDADES A TRABAJAR SON LAS SIGUIENTES:**

**PREPARACIÓN FÍSICA:**

- ✓ Buena postura funcional
- ✓ Movilidad articular
- ✓ Elongación
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Coordinación
- ✓ Resistencia
- ✓ Fuerza
- ✓ Velocidad

**PARTE TÉCNICA CONDUCCION DE BALÓN**

- ✓ Planta
- ✓ Borde interno
- ✓ Borde externo

**CONTROLES DE BALÓN**

- ✓ Muslo.
- ✓ Pecho.
- ✓ Abdomen.
- ✓ Cabeza.
- ✓ Planta.
- ✓ Borde interno.

**SUPERFICIES DE CONTACTO**

- ✓ Borde interno. ← Empeine.
- ✓ Muslo.
- ✓ Pecho.
- ✓ Cabeza.
- ✓ Borde externo.

**PASE**

- ✓ PASE CORTO.
- ✓ PASE LARGO.

**REMATES**

- ✓ Ras de piso.
- ✓ Media altura.
- ✓ Arriba.
- ✓ Ubicación.
- ✓ Potencia.
- ✓ Balón en movimiento.
- ✓ Balón quieto.

**TRABAJO DE PORTEROS**

- ✓ Saques.
- ✓ Ubicación.
- ✓ Posturas.
- ✓ Agarre.

- ✓ Reacción.

**PARTE TÁCTICA**

- ✓ Sistemas ofensivos.
- ✓ Sistemas defensivos.
- ✓ Marca individual.
- ✓ Coberturas.
- ✓ Estrategias de juego.
- ✓ Tiros libres.

**TRABAJOS RECREATIVOS**

- ✓ Juegos pre - deportivos.
- ✓ Caminatas.
- ✓ Piscina.
- ✓ Lúdicas.

**TRABAJOS MENTALES.**

- ✓ Historia del futbol sala..
- ✓ Socialización de reglas de juego.
- ✓ Charlas sobre la motivación.
- ✓ Charlas sobre valores.
- ✓ Chalas sobre el respeto.
- ✓ Charlas sobre el compañerismo.

**METAS**

- ✓ Lograr que el niño conozca las reglas de futbol sala.
- ✓ Logra que los niños tengan respeto por los demás.
- ✓ Lograr que el niño tenga conocimiento de la historia del futbol sala.
- ✓ Que el niño aprenda a controlar el balón con las diferentes superficies de contacto.
- ✓ Que el deportista conduzca el balón con los diferentes superficies de contacto y lograr un dominio corporal para ejercer sus funciones como jugador de futbol sala.
- ✓ Obtener logros en alumnos perfeccionados para una mejor representación de nuestro municipio.
- ✓ Inculcar en el niño las técnicas del futbol sala sin agresión a deportistas, jueces y organizadores de los eventos, normas de lo que es juego limpio.
- ✓ Formar valores humanos y deportistas.
- ✓ Evitar la caída del niño en oficios desagradables para la comunidad.
- ✓ Obtener resultados a nivel municipal, departamental y nacional.

**METODOLOGÍA PERFECCIONAMIENTO**

Se programarán jornadas de entrenamiento que consoliden las acciones y sistemas dentro del equipo.

## TEMAS Y CONTENIDOS

- GENERAL:

Desarrollar en el deportista un nivel competitivo en base a los procesos de entrenamiento dados por el instructor en la escuela de formación.

- ESPECIFICOS:

- Aplicar los diferentes sistemas de juego en una competición.
- Desarrollar las acciones de táctica, técnica y estrategias implementadas en el plan de trabajo.
- Mantener una resistencia aeróbica adecuada para el futbol sala.
- Conseguir una masa corporal con respecto a la talla del alumno.
- Emplear en el juego las diferentes rotaciones generadas durante el entrenamiento

TEMAS:

TECNICO:

- El pase
- El Toque
- El Saque
- La Conducción
- El Regate

TACTICO

- Ubicación
- Fintas
- Defensiva y Ofensiva
- Jugadas de Estrategia
- Despliegue

FISICO:

- Circuito Físico
- Ejercicio de Fuerza
- Velocidad
- Acción y Reacción
- Ejercicio de Fuerza General

TEORICO:

- Reglamento
- Pedagogía
- Metodología
- Medios de Enseñanza
- Práctica

PSICOSOCIAL VOLUTIVO:

- Convivencia
- Higiene personal
- Nutrición
- Autoestima
- Comportamiento y valores

# METODOLOGÍA DE TRABAJO

Después de un estudio íntegro en diferentes campos de entrenamiento de futbol sala, se ha podido comprobar como la enseñanza de la iniciación y fundamentación de este deporte está caracterizada como norma general en unidades de trabajo marcadas por un objetivo claro; el cual se consigue partiendo de principios tales como: de lo simple a lo complejo, y de lo fácil a lo difícil. Por ello cada unidad de entrenamiento constara de tres fases esenciales:

***FASE INICIAL:** se realizará elevación de temperatura corporal y calentamiento, utilizado para ejecutar los ejercicios básicos o de introducción en la parte condicional y coordinativa para poner apto el organismo, esto por medio de juegos pre deportivos. Consecutivamente un trabajo más específico para poder así estar dispuestos a realizar el tema central del entrenamiento del deporte en este caso el futbol sala.

***FASE CENTRAL:** Se ejecutarán ejercicios variados con juegos tácticos para la enseñanza de la modalidad del futbol sala, en cuanto a lo técnico ejercicios menores para la mejora en el pase, conducción, remate y dribling esto en el caso del nivel de fundamentación de manera correctiva, buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo. Para el caso del nivel de Iniciación, se aplicarán diversas actividades lúdicas-recreativas por medio de juegos y formas jugadas por su óptima exploración y familiarización con el deporte del futbol sala. Por último, en cada categoría se terminará con un partido de integración, donde se evidencie lo trabajado en cada sesión de entrenamiento.

***FASE FINAL:** En la finalización de la sesión de entrenamiento se ejecutará una serie de estiramientos que involucren el tren inferior y superior del cuerpo en cada deportista, para evitar cualquier tipo de lesión, al tiempo se realizará una retroalimentación y aspectos importantes vistos en la sesión de entrenamiento.

El éxito de este trabajo en escuelas de formación deportiva depende de un trabajo metódico y constante, reestructurando conceptos aplicables a una realidad académica. Busca el fortalecimiento de las áreas motrices y psicosociales del niño a través de una experiencia formativa y lúdica donde los niños, guiados por un facilitador crean una historia y en torno a ésta

se desarrollan actividades motrices y pre deportivas. El desarrollo del proyecto comprende dos etapas:

La primera consiste en elaborar un gran contenido teórico - conceptual en función de textos, artículos, revistas y cualquier otra fuente que referencie a nuestro objeto de estudio. De igual forma se contempla los referentes a estrategias investigativas, procesos de planificación y cualquier otro recurso que se adapte a nuestro rastreo bibliográfico.

La segunda **s**e trata de demostrar una propuesta estructurada y proyectada en la cual se refleje la formación y el deporte, sabiendo que son parte fundamental de la vida local, en la medida en que estimula el talento y la creatividad de quienes lo practican y, con ello, proyecta las bases para la apertura de espacios de participación que le permiten a la comunidad acceder a otras formas de desarrollo personal y colectivo

## CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación o de logro en cada actividad que realicen los deportistas, que se encuentran en la malla pedagógica, se podrá facilitar la óptima evaluación y valoración, en cuanto al desempeño de cada uno de los deportistas.

Partiendo del principio de *lo que no se mide no se controla*, se genera la necesidad de crear una serie de pruebas reguladas específicas para cada categoría, que evalúan no solo el componente de las cualidades físicas y de las capacidades coordinativas, si no a su vez de componentes técnicos trascendentales en el desarrollo del deporte, lo cual nos dé una información clara y veraz, y a su vez nos dé puntos de partida para reevaluar tanto la estructuración de micro y meso ciclos, como una implicación más oportuna de principios de individualización.

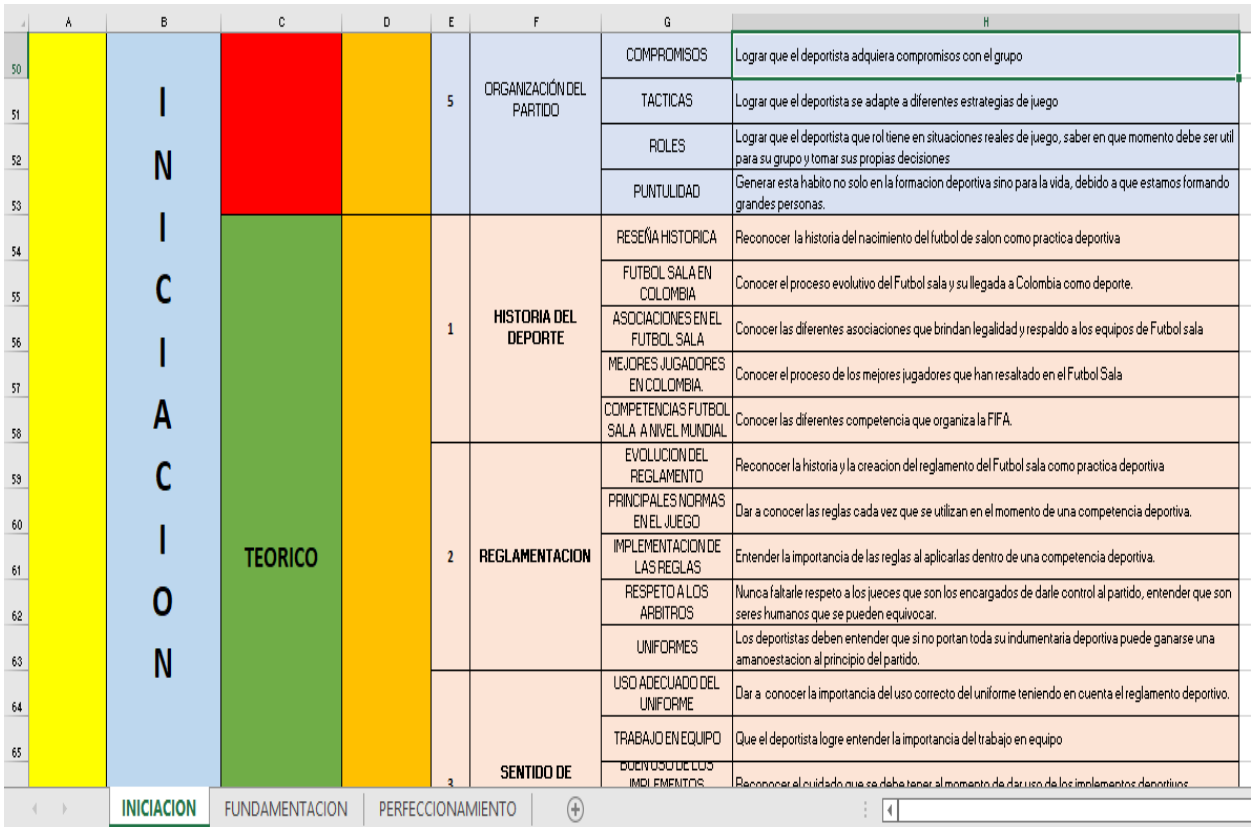
Cabe resaltar que estas pruebas se tendrán que hacer periódicamente para tener un referente de evaluación de cada deportista.

# CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

1º COMPONENTE TECNICO: ABRIL- MAYO-JUNIO
2º COMPONENTE TACTICO AGOSTO- SEPTIEMBRE-OCTUBRE
3º COMPONENTE FISICO: ABRIL- MAYO-JUNIO
4º COMPONENTE TEORICO AGOSTO- SEPTIEMBRE-OCTUBRE
5º COMPONENTE PSICO SOCIAL VOLUTIVO
ABRIL- MAYO-JUNIO-JULIO-AGOSTO-SEPTIEMBRE-OCTUBRE
Valores de: Humildad, Respeto
Valores de: Cooperación y Juego Limpio

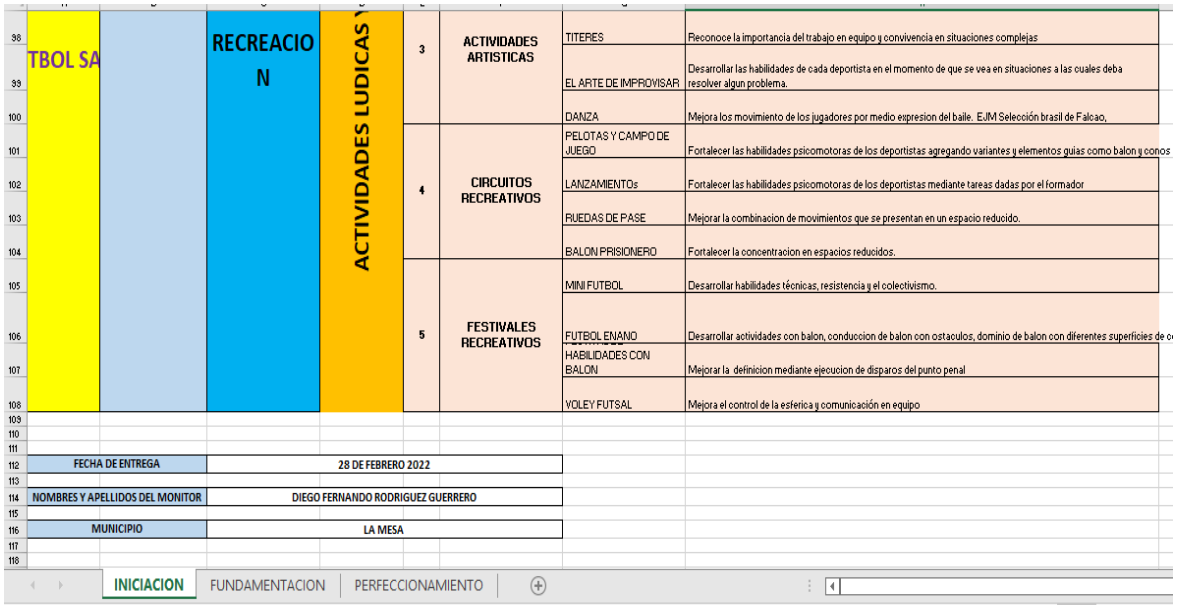
DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO
Formador Deportivo Futbol Sala
Escuela de Formación Deportiva La Mesa.
Indeportes 2022

**MALLAS INICIACION**



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50 | | INICIACION | | | 5 | ORGANIZACIÓN DEL PARTIDO | COMPROMISOS | Lograr que el deportista adquiera compromisos con el grupo |
| 51 | | | | | | | TACTICAS | Lograr que el deportista se adapte a diferentes estrategias de juego |
| 52 | | | | | | | ROLES | Lograr que el deportista que rol tiene en situaciones reales de juego, saber en que momento debe ser util para su grupo y tomar sus propias decisiones |
| 53 | | | | | | | PUNTULIDAD | Generar esta habito no solo en la formacion deportiva sino para la vida, debido a que estamos formando grandes personas. |
| 54 | | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | RESEÑA HISTORICA | Reconocer la historia del nacimiento del futbol de salon como practica deportiva |
| 55 | | | | | | | FUTBOL SALA EN COLOMBIA | Conocer el proceso evolutivo del Futbol sala y su llegada a Colombia como deporte. |
| 56 | | | | | | | ASOCIACIONES EN EL FUTBOL SALA | Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol sala |
| 57 | | | | | | | MEJORES JUGADORES EN COLOMBIA. | Conocer el proceso de los mejores jugadores que han resaltado en el Futbol Sala |
| 58 | | | | | | | COMPETENCIAS FUTBOL SALA A NIVEL MUNDIAL | Conocer las diferentes competencia que organiza la FIFA. |
| 59 | | | | | 2 | REGLAMENTACION | EVOLUCION DEL REGLAMENTO | Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol sala como practica deportiva |
| 60 | | | | | | | PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO | Dar a conocer las reglas cada vez que se utilizan en el momento de una competencia deportiva. |
| 61 | | | | | | | IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS | Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva. |
| 62 | | | | | | | RESPETO A LOS ARBITROS | Nunca faltarle respeto a los jueces que son los encargados de darle control al partido, entender que son seres humanos que se pueden equivocar. |
| 63 | | | | | | | UNIFORMES | Los deportistas deben entender que si no portan toda su indumentaria deportiva puede ganarse una amanoestacion al principio del partido. |
| 64 | | | | | 3 | SENTIDO DE | USO ADECUADO DEL UNIFORME | Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo. |
| 65 | | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | Que el deportista logre entender la importancia del trabajo en equipo |
| | | | | | | | BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS | Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos |

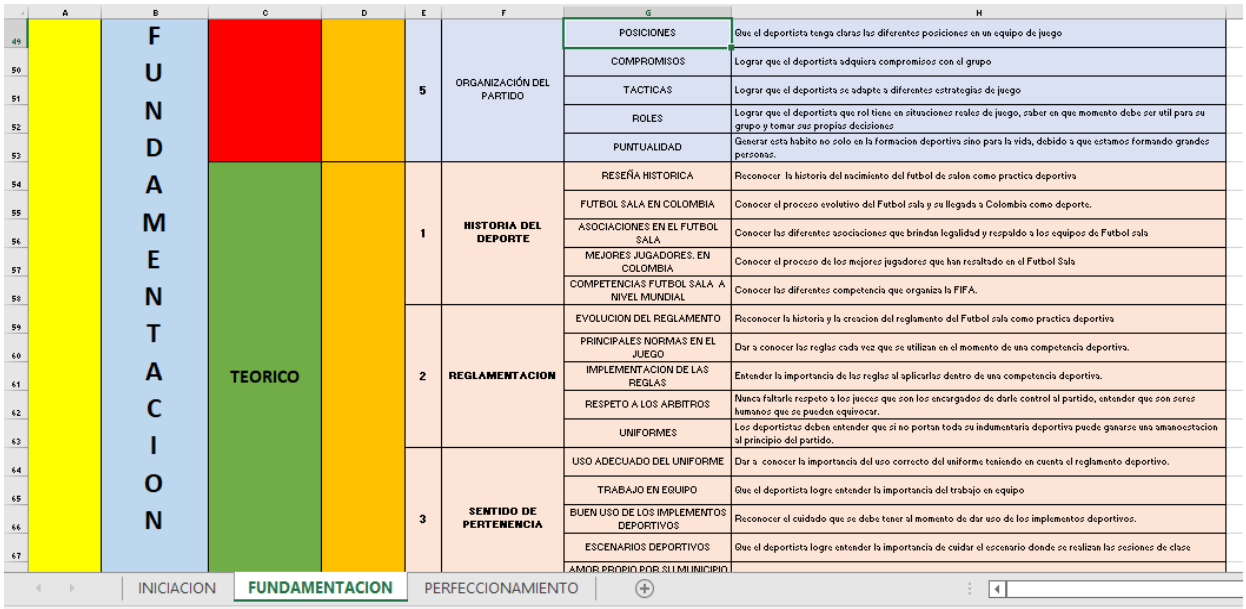
INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 98 | TBOL SA | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | TITERES | Reconoce la importancia del trabajo en equipo y convivencia en situaciones complejas |
| 99 | | | | | | | EL ARTE DE IMPROVISAR | Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema. |
| 100 | | | | | | | DANZA | Mejora los movimiento de los jugadores por medio expresion del baile. EJM Selección brasil de Falcao, |
| 101 | | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | PELOTAS Y CAMPO DE JUEGO | Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas agregando variantes y elementos guias como balon y conos |
| 102 | | | | | | | LANZAMIENTOs | Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas mediante tareas dadas por el formador |
| 103 | | | | | | | RUEDAS DE PASE | Mejorar la combinacion de movimientos que se presentan en un espacio reducido. |
| 104 | | | | | | | BALON PRISIONERO | Fortalecer la concentracion en espacios reducidos. |
| 105 | | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | MINI FUTBOL | Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo. |
| 106 | | | | | | | FUTBOL ENANO | Desarrollar actividades con balon, conduccion de balon con ostaculos, dominio de balon con diferentes superficies de c |
| 107 | | | | | | | HABILIDADES CON BALON | Mejorar la definicion mediante ejecucion de disparos del punto penal |
| 108 | | | | | | | VOLEY FUTSAL | Mejora el control de la esferica y comunicación en equipo |
| 109 | | | | | | | | |
| 110 | | | | | | | | |
| 111 | | | | | | | | |
| 112 | FECHA DE ENTREGA | | 28 DE FEBRERO 2022 | | | | | |
| 113 | | | | | | | | |
| 114 | NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR | | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO | | | | | |
| 115 | | | | | | | | |
| 116 | MUNICIPIO | | LA MESA | | | | | |
| 117 | | | | | | | | |
| 118 | | | | | | | | |

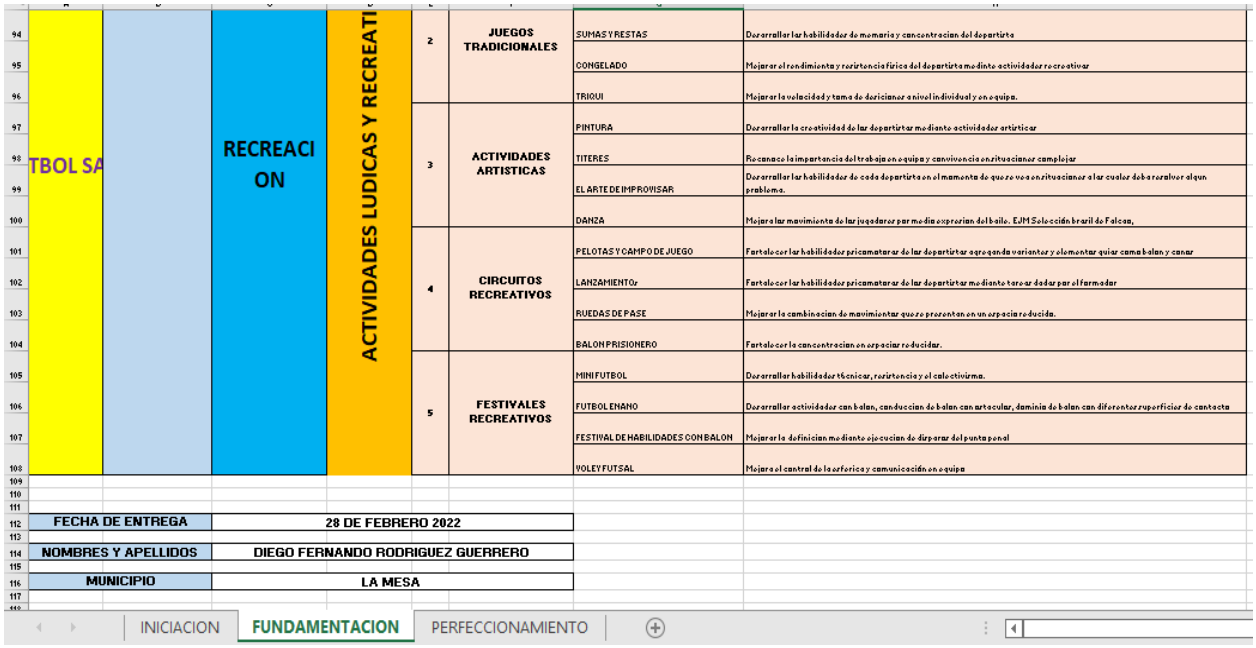
INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO

## MALLA DE FUNDAMENTACION



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 49 | | FUNDAMENTACION | | | 5 | ORGANIZACIÓN DEL PARTIDO | POSICIONES | Que el deportista tenga claras las diferentes posiciones en un equipo de juego |
| 50 | | | | | | | COMPROMISOS | Lograr que el deportista adquiera compromisos con el grupo |
| 51 | | | | | | | TACTICAS | Lograr que el deportista se adapte a diferentes estrategias de juego |
| 52 | | | | | | | ROLES | Lograr que el deportista que rol tiene en situaciones reales de juego, saber en que momento debe ser util para su grupo y tomar sus propias decisiones |
| 53 | | | | | | | PUNTUALIDAD | Generar este habito no solo en la formacion deportiva sino para la vida, debido a que estamos formando grandes personas. |
| 54 | | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | RESEÑA HISTORICA | Reconocer la historia del nacimiento del futbol de salon como practica deportiva |
| 55 | | | | | | | FUTBOL SALA EN COLOMBIA | Conocer el proceso evolutivo del Futbol sala y su llegada a Colombia como deporte. |
| 56 | | | | | | | ASOCIACIONES EN EL FUTBOL SALA | Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol sala |
| 57 | | | | | | | MEJORES JUGADORES. EN COLOMBIA | Conocer el proceso de los mejores jugadores que han resaltado en el Futbol Sala |
| 58 | | | | | | | COMPETENCIAS FUTBOL SALA A NIVEL MUNDIAL | Conocer las diferentes competencia que organiza la FIFA. |
| 59 | | | | | 2 | REGLAMENTACION | EVOLUCION DEL REGLAMENTO | Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol sala como practica deportiva |
| 60 | | | | | | | PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO | Dar a conocer las reglas cada vez que se utilizan en el momento de una competencia deportiva. |
| 61 | | | | | | | IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS | Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva. |
| 62 | | | | | | | RESPETO A LOS ARBITROS | Nunca faltarle respeto a los jueces que son los encargados de darle control al partido, entender que son seres humanos que se pueden equivocar. |
| 63 | | | | | | | UNIFORMES | Los deportistas deben entender que si no portan toda su indumentaria deportiva puede ganarse una amanoestacion al principio del partido. |
| 64 | | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | USO ADECUADO DEL UNIFORME | Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo. |
| 65 | | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | Que el deportista logre entender la importancia del trabajo en equipo |
| 66 | | | | | | | BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS | Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos. |
| 67 | | | | | | | ESCENARIOS DEPORTIVOS | Que el deportista logre entender la importancia de cuidar el escenario donde se realizan las sesiones de clase |
| | | | | | | | AMOR PROPIO POR SU MUNICIPIO | |

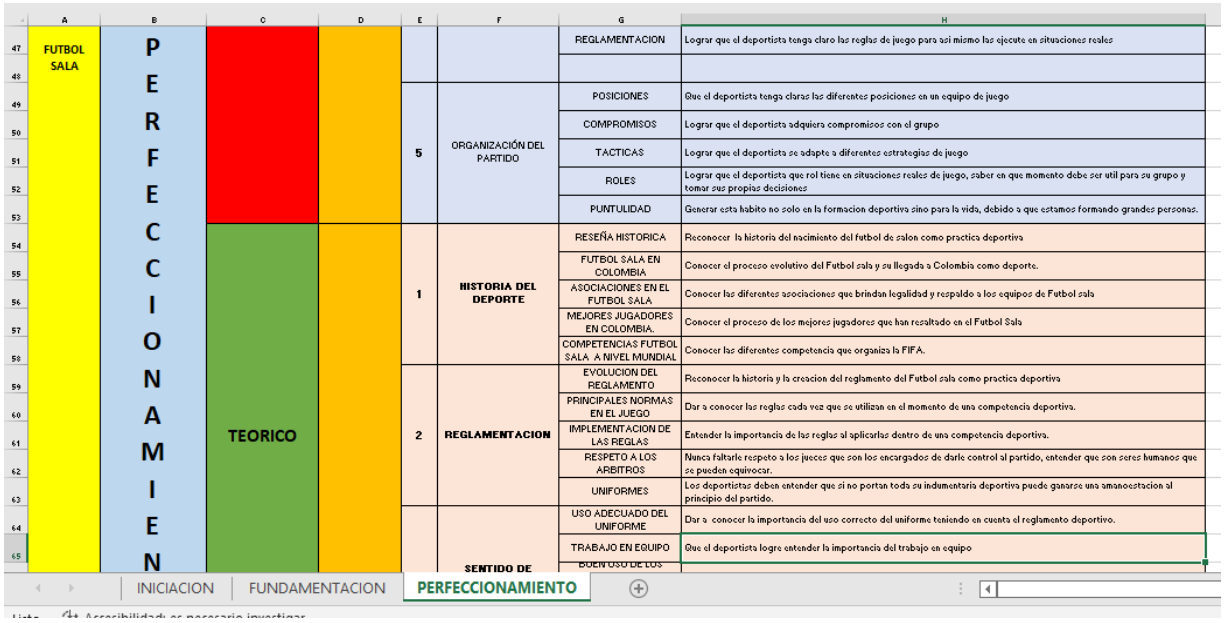
INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 94 | TBOL SA | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATI | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | SUMAS Y RESTAS | Desarrollar las habilidades de memoria y concentracion del deportista |
| 95 | | | | | | | CONGELADO | Mejorar el rendimiento y resistencia fisica del deportista mediante actividades recreativas |
| 96 | | | | | | | TRIQUI | Mejorar la velocidad y tama de coordinacion a nivel individual y en equipo. |
| 97 | | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | PINTURA | Desarrollar la creatividad de los deportistas mediante actividades artisticas |
| 98 | | | | | | | TITERES | Reconocer la importancia del trabajo en equipo y convivencia en situaciones complejas |
| 99 | | | | | | | EL ARTE DE IMPROVISAR | Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema. |
| 100 | | | | | | | DANZA | Mejorar los movimiento de los jugadores por medio expresion del baile. EJM Solo cidade brasil de Falcao, |
| 101 | | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | PELOTAS Y CAMPO DE JUEGO | Fortalecer las habilidades pricamatoras de los deportistas agregando variantes y elementos quiar camabalon y canas |
| 102 | | | | | | | LANZAMIENTOS | Fortalecer las habilidades pricamatoras de los deportistas mediante tareas dadas por el formador |
| 103 | | | | | | | RUEDAS DE PASE | Mejorar la combinacion de movimientos que se presenten en un espacio reducido. |
| 104 | | | | | | | BALON PRISIONERO | Fortalecer la concentracion en espacios reducidos. |
| 105 | | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | MINI FUTBOL | Desarrollar habilidades tecnicas, resistencia y el colectivismo. |
| 106 | | | | | | | FUTBOL ENANO | Desarrollar actividades con balon, conduccion de balon con articulares, dominio de balon con diferentes superficies de contacto |
| 107 | | | | | | | FESTIVAL DE HABILIDADES CON BALON | Mejorar la definicion mediante ejecucion de disparos desde punta penal |
| 108 | | | | | | | VOLEY FUTSAL | Mejora el control de la esferica y comunicación en equipo |
| 109 | | | | | | | | |
| 110 | | | | | | | | |
| 111 | | | | | | | | |
| 112 | FECHA DE ENTREGA | | 28 DE FEBRERO 2022 | | | | | |
| 113 | | | | | | | | |
| 114 | NOMBRES Y APELLIDOS | | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO | | | | | |
| 115 | | | | | | | | |
| 116 | MUNICIPIO | | LA MESA | | | | | |
| 117 | | | | | | | | |

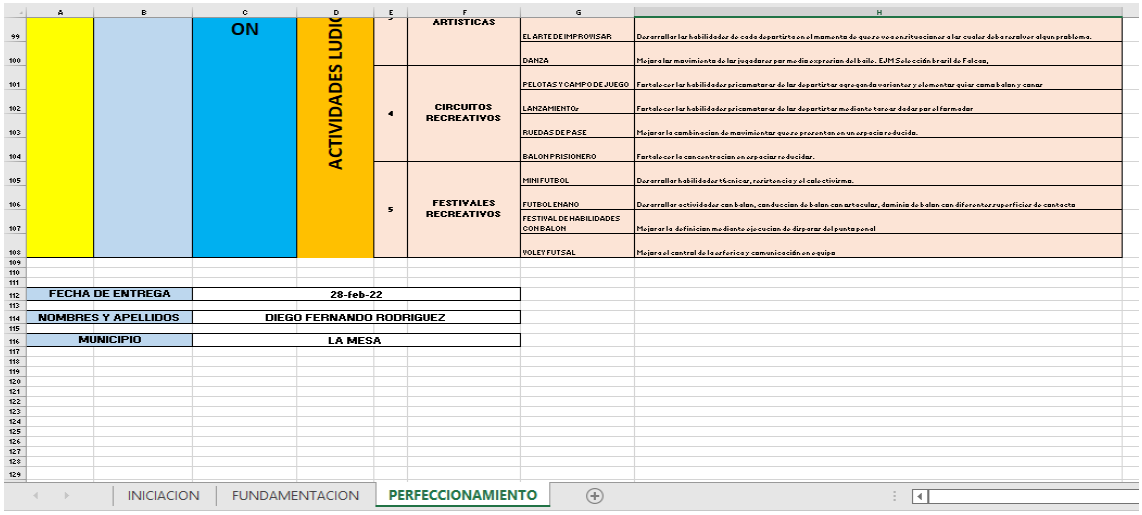
INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO

## MALLA PERFECCIONAMIENTO.



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 47 | FUTBOL SALA | PERFECCIONAMIENTO | | | | REGLAMENTACION | Lograr que el deportista tenga claro las reglas de juego para asi mismo las ejecute en situaciones reales |
| 48 | | | | | | | |
| 49 | | | | | 5 | ORGANIZACIÓN DEL PARTIDO | POSICIONES | Que el deportista tenga claras las diferentes posiciones en un equipo de juego |
| 50 | | | | | | | COMPROMISOS | Lograr que el deportista adquiera compromisos con el grupo |
| 51 | | | | | | | TACTICAS | Lograr que el deportista se adapte a diferentes estrategias de juego |
| 52 | | | | | | | ROLES | Lograr que el deportista que rol tiene en situaciones reales de juego, saber en que momento debe ser util para su grupo y tomar sus propias decisiones |
| 53 | | | | | | | PUNTUALIDAD | Generar este habito no solo en la formacion deportiva sino para la vida, debido a que estamos formando grandes personas. |
| 54 | | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | RESEÑA HISTORICA | Reconocer la historia del nacimiento del futbol de salon como practica deportiva |
| 55 | | | | | | | FUTBOL SALA EN COLOMBIA | Conocer el proceso evolutivo del Futbol sala y su llegada a Colombia como deporte. |
| 56 | | | | | | | ASOCIACIONES EN EL FUTBOL SALA | Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol sala |
| 57 | | | | | | | MEJORES JUGADORES EN COLOMBIA. | Conocer el proceso de los mejores jugadores que han resaltado en el Futbol Sala |
| 58 | | | | | | | COMPETENCIAS FUTBOL SALA A NIVEL MUNDIAL | Conocer las diferentes competencia que organiza la FIFA. |
| 59 | | | | | 2 | REGLAMENTACION | EVOLUCION DEL REGLAMENTO | Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol sala como practica deportiva |
| 60 | | | | | | | PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO | Dar a conocer las reglas cada vez que se utilizan en el momento de una competencia deportiva. |
| 61 | | | | | | | IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS | Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva. |
| 62 | | | | | | | RESPETO A LOS ARBITROS | Nunca faltarle respeto a los jueces que son los encargados de darle control al partido, entender que son seres humanos que se pueden equivocar. |
| 63 | | | | | | | UNIFORMES | Los deportistas deben entender que si no portan toda su indumentaria deportiva puede ganarse una amanoestacion al principio del partido. |
| 64 | | | | | | SENTIDO DE | USO ADECUADO DEL UNIFORME | Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo. |
| 65 | | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | Que el deportista logre entender la importancia del trabajo en equipo |
| | | | | | | | BUEN USO DE LOS | |

INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ON | ACTIVIDADES LUDI | | ARTISTICAS | EL ARTE DE IMPROVISAR | Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea constituscionar algun cuelar debe resolver algun problema. |
| | | | | | | DANZA | Mejorar los movimientos de los jugadores por medio expresion del baile. EJM Selección brasil de Falcao, |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | PELOTAS Y CAMPO DE JUEGO | Fortalecer las habilidades psicomotrices de los deportistas aprendiendo orientar y elementos quizas como balon y conos |
| | | | | | | LANZAMIENTOS | Fortalecer las habilidades psicomotrices de los deportistas mediante tareas dadas por el formador |
| | | | | | | RUEDAS DE PASE | Mejorar la combinacion de movimientos que se presentan en un espacio reducido. |
| | | | | | | BALON PRISIONERO | Fortalecer la concentracion en espacios reducidos. |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | MINI FUTBOL | Desarrollar habilidades tecnicas, resistencia y el colectivismo. |
| | | | | | | FUTBOL ENANO | Desarrollar actividades con balon, conduccion de balon con articular, dominio de balon con diferentes superficies de contacto |
| | | | | | | FESTIVAL DE HABILIDADES CON BALON | Mejorar la definicion mediante ejecucion de disparos de punta penal |
| | | | | | | VOLEY FUTSAL | Mejorar el control de la superficie y comunicación en equipo |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 28-feb-22 |
| NOMBRES Y APELLIDOS | DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | LA MESA |

INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO