EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 615 DE 2022	
CONTRATISTA	WILLINTONG ARMANDO HORTUA SALAMANCA
MUNICIPIO / ESCENARIO	FUSAGASUGÁ
DEPORTE	FUTBOL

OBLIGACION # 1

Continúe con la convocatoria para la conformación de nuestros grupos de Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, a través de diferentes medios de comunicación, redes sociales, folletos en el escenario deportivo de Ebenezer.



OBLIGACION # 2
PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR

PROPUESTA PEDAGÓGICA
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL
EN EL MUNICIPIO DE FUSAGASUGA CUNDINAMARCA

WILLINTONG ARMANDO HORTUA SALAMANCA
FORMADOR DEPORTIVO

INDEPORTES CUNDINAMARCA
FUSAGASUGA
MARZO
2022

INTRODUCCION

El deporte es el instrumento que tiene el ser humano para mejorar y desarrollar sus habilidades y cualidades físicas, al igual que las sociales, cognitivas, psicológicas, etc. Este garantiza el óptimo desarrollo de sus habilidades, realizando actividades recreativas sin dejar atrás los aspectos tácticos, técnicos y físicos, además aporta muy seguramente a que los niños, niñas y adolescentes se alejen de los problemas de drogadicción, violencia, exclusión y de otros riesgos que preocupan a los padres y a la sociedad en general.

Para hacer un cumplimiento de los objetivos propuestos se realiza un plan de trabajo diario, semanal y mensual para el desarrollo de las clases teniendo en cuenta las características y las necesidades de los tres grupos realizados (Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento).

JUSTIFICACION

Hoy en día se ve la necesidad de crear espacios para que niños, niñas y adolescentes día a día aporten al desarrollo motriz, social y deportivo, en este caso que contribuyan a una integralidad en la educación; y en razón a esto las escuelas de formación deportiva se convierten en un instrumento fundamental y que busca crear estrategias pedagógicas que complementen los aprendizajes esperados en los niños de 6 a 17 años de edad.

Con esto buscamos diferentes alternativas del buen uso del tiempo libre, fomentando costumbres, para una convivencia sana y la práctica del deporte, teniendo en cuenta que a través de la escuela de formación se puede desarrollar la parte humana de los deportistas del municipio de Silvania por medio de la escuela de formación de futbol, brindándoles espacios de participación y liderazgo. Con la escuela de formación se quiere que el deportista sea integro dentro y fuera del juego, que se desenvuelva de manera individual y grupal teniendo una personalidad propia para que pueda afrontar y resolver problemas que se puedan presentar durante el juego, teniendo en cuenta que esto no sea solo en el espacio deportivo sino también en el diario vivir.

MARCO LEGAL

El plan nacional de educación física, recreación y aprovechamiento del tiempo libre se rige en razones legales, sociales, educativas y políticas, que fundamentan su planeación, organización y ejecución en beneficio al conglomerado social colombiano.

Desde el punto de vista normativo el plan colombiano de educación física, recreación y aprovechamiento del tiempo libre se apoya en un amplio cuerpo de normas regidas en la constitución política como lo es la ley 181 del 18 de enero de 1995 en la cual encontramos las bases para la concertación, diseño, elaboración, aplicación y evaluación de programas concretos, de su ejecución y de la solicitud de las necesidades de la sociedad colombiana.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

1. Fortalecer un grupo de deportistas que sean capaces de utilizar sus conocimientos adquiridos en los entrenamientos de futbol aplicando lo técnicos, tácticos, físicos y psicológicos dentro y fuera del campo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Formar al niño donde obtenga la capacidad necesaria para desenvolverse en un deporte de carácter individual o grupal.
2. Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.
3. Desarrollar sentido de pertenencia mediante ejercicios específicos de un deporte para garantizar el óptimo aprendizaje de este.
4. Brindarle al niño espacios donde se evidencie el liderazgo los

valores para una sana convivencia dentro de los entrenamientos y fuera de ellos

5. Estimular el sentido de pertenencia con el cuidado del escenario deportivo sus materiales durante los entrenamientos y fuera de ellos.

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

Este plan pedagógico está dirigido a los niños, niñas y jóvenes del área rural y urbana del Municipio de Silvania específicamente en la inspección de Subía, la vereda de noruega baja y en el casco urbano. Cada grupo estará conformado mínimo con 20 deportistas, cada categoría tendrá tres cesiones de clase a la semana con una duración de dos horas cada cesión

METODOLOGIA.

Se realizan tres grupos de acuerdo con las edades de cada deportista con esto se realizan las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. de acuerdo con cada categoría se realizará un plan de trabajo acorde a la edad y a necesidad deportiva.

INICIACION **6 A 8 AÑOS**	Aquí 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.
FUNDAMENTACION	Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años. Se busca una

9 A 12 AÑOS	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 y de combate.
PERFECCIONAMINETO 13 A 17 AÑOS	Dirigido a adolescentes 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.

UNIDADES TEMATICAS

A. Reforzamiento motor

- Coordinación dinámica general
- Desarrollo de habilidades básicas de movimiento
- Capacidades físicas básicas (flexibilidad, velocidad, coordinación)

B. Fundamentación global

- Inicio del aprendizaje de los gestos técnicos
- Conciencia de fases de juego
- inicio del trabajo para toma de decisiones

C. Preparación teórica

- Concientización sobre el cuidado corporal para una práctica sana del deporte (calentamiento, estiramiento, hidratación)
- Aproximación a las reglas básicas del futbol.

D. Preparación psicológica

- Consolidación de hábitos y actitudes que fortalecen su desarrollo integral
- Sensibilizar en los practicantes el conocimiento de la victoria y la derrota
- Formación y construcción

E. Fundamentación táctica

- Iniciación a sistemas complejos de juego
- Interacciones de juego en ataque y defensa
- Estrategias de juego en diferentes situaciones (tiros libres, esquinas, penales)
- Códigos de comunicación en juegos reales y competencias

F. Preparación física

- Desarrollo de las capacidades condicionales por medio de situaciones reales de juego y competencia (resistencia anaeróbica, resistencia aeróbica, fuerza, Velocidad, flexibilidad).

G. Preparación teórica

- Aplicación y apropiación de las reglas de juego
- Terminología propia del deporte

H. Competencia

- Participación en torneos e intercambios

I. Preparación psicológica

- Charlas prácticas y teóricas del juego limpio
- Corrección de conductas negativas y reforzamiento

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	es consiente de realizar los ejercicios teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades
						RITMO	busca estrategias para realizar movimientos acordes y con mayor facilidad
						EQUILIBRIO	explora diferentes movimientos para el desarrollo de los ejercicios y el trabajo de su cuerpo
						ORIENTACION	logra identific el desarrollo de actividades realizadas
						DIFERENCIACION	identifica los diferentes ejercicios que se pueden desarrollar en los entrenamientos
						REACCIÓN	logra realizar trabajos donde le permitan desarrollar sus destrezas y trabajos de reaccion
						ADAPTACIÓN	ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	desarrolla diferentes desplazamientos que le permitan garantizar un movimiento fluido
						CORRER	Aplica con un juego las formas básicas de movimiento manteniendo la coordinación y el ritmo en su cuerpo
						SALTAR	ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
						ATRAPAR	es consciente del espacio tiempo el que tiene que utilizar para desarrollar el ejercicio
						RODAR	ejecuta diferentes tipos y patrones de movimientos en las practicas
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	desarrolla trabajos con material externoa a su cuerpo
						EXPLOSIVA	logra desarrollar trabajos de repeticiones
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ejecuta trabajos de fondo donde se involucre su resistencia
						ANAEROBICO	realiza trabajos de velocidad observando el desplazamiento que realiza en el menor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	logra desarrollar desplazamientos en la mayor velocidad posible
						DESPLAZAMIENTO	es conciente de las diferentes formas de desplazamientos que puede desarrollar en los entrenamientos
						REACCION	participa del trabajo en equipo
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	es consiente de la importancia del trabajo para evitar lesiones
						DINAMICA	logra identificar que es importante para disponer de su cuerpo para una actividad fisica
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	Es consciente de la distancia donde debe realizar el pase
						HACIA ATRÁS	desarrolla pases en diferentes direciones
						DE PROFUNDIDAD	es consiente y desarrolla pases al espacio
						DE PARED	desarrolla trabajo de pases con sus compañeros
				2	CONTROL	PARADA	recibe el balon con las superficies del pie
						SEMIPARADA	recibe el balon y realizar un desplazamiento
						AMORTIGUAMIENTO	logra recibir el balon utilizando sus pies
				3	CONDUCCIN	PARTE INTERNA DEL PIE	desarrolla el desplazamiento llebando el balon suave mente con su pie
						PARTE EXTERNA DEL PIE	logra desplazarse conduciendo el balon de un lado para el otro
						PARTE INERNA Y EXTERNA DEL PIE	explora de las diferentes superficies de contacto
						PLANTA DEL PIE	se desplaza en linea lateral trasladando el balon de un lado para el otro
						MUSLO CABEZA Y PECHO	
				4	TIROS	FALTA	es conciente que puede golpear el balon hacia la porteria y covertir el gol
						PENALTIS	es conciente que para generar un penalti cometen una falta dentro del area del portero
						CON LA CABEZA	logra realizar golpes con la cabeza teniendo una coordinación
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	JUEGO ANTIGUO	es conciente del origen del futbol
						EDAD MEDIA	logra identificar como evoluciona el futbol
						JUEGOS OLIMPICOS	identifiquen la participacion de los eventos que apollan el futbol
						FUTBOL FEMENINO	los deportistas sean consientes que el deporte es tanto para hombres y mujeres
				2	REGLAMENTACION	CAMPO DE JUEGO	logren identificar las distribuciones del campo de futbol
						BALON	logren identificar el elemento que van a utilizar y su superficie
						JUGADORES Y ARBITROS	identifiquen los jugadores de su equipo, los del equipo contrario y los arbitros
						INICIO Y REANUDACION DEL JUEGO	los deportistas identifican que hay dos tiempos con una duracion de 45 minutos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJO EN EQUIPO	se identifique con el trabajo grupal para un fin colectivo
						LIDERASGO	es consciente de tomar decisiones que favorezcan al equipo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	desarrolla el respeto con sus compañeros, el profesor y los entrenamientos
						TRABAJO EN EQUIPO	se identifica con el trabajo en equipo para enriquecer su aprendisaje
						RESPONSABILIDAD	es conciente que los entrenamientos se requieren de diciplina
						HUMILDAD	desarrolla trabajo con sus compañeros sin importar las condiciones fisicas y su capacidad en los entrenamientos
						LEALTAD	desarrolla el respeto por su equipo y es puntual en los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	es conciente de la higiene personal tanto corporalmente como de su ropa deportiva
						ALIMENTACIÓN	identifica que la buena alimentacion es importante para el desarrollo de la practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	utiliza la ropa adecuada para los entrenamientos
						DESCANSO Y SUEÑO	es conciente que su estado fisico depende del buen descanso
						EJERCICIO FISICO	desarrolla actividad fisica que le permita tener un mejor desempeño en los encuentros deportivos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	demuestra la mejor disposición a la hora de realizar los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrolla trabajos donde su objetivo es la superacion personal a traves del deporte
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	demuestra diciplina para mejorar su atencion en los entrenamientos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	desarrolla un ambiente de respeto y trabajo en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRERA CON PLATILLOS	ayudan a que los miembros del grupo se puedan comunicar entre sí
						TOPOS	ayuda a que los miembros del grupo se pueda comunicar entre si
						SAPITOS	crea recursos en comun con los demas integrantes
						CIRCUITOS	crea recursos en comun con los demas integrantes
				2	JUEGOS TRADICIONALES	POLICIAS Y LADRONES	fortalece su liderazgo en las actividades
						CONGELADOS	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
						CARRETILLA	valora y pone en practica las opiniones de sus compañeros
						LA LLEVA	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS	desarrolla con el mayor interés las actividades propuestas
						OBSTACULOS	Valora y acata los beneficios de la actividad física para su salud
						BALONES RAPIDAS	desarrolla el trabajo en equipo por medio de las actividades recreativas
						CIRCUITOS	demuestras responsabilidades en el desarrollo de las actividades y el cuidado del material
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEPORTIVO	utiliza la practica del deporte como estrategia para compartir con sus compañeros
						RECREATIVO	Comprende la importancia del juego como medio de esparcimiento y trabajo en equipo

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar los ejercicios teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades y siendo consiente d los movimientos
						RITMO	desarrollo estrategias que garantice el movimientos acordes y con mayor fluides
						EQUILIBRIO	es consiente del desarrollo de los ejercicios para el trabajo de su cuerpo
						ORIENTACION	identifica el desarrollo de las actividades realizadas
						DIFERENCIACION	identifica los ejercicios que se desarrollar en los entrenamientos
						REACCIÓN	realizar trabajos en los cuales le permitan desarrollar sus destrezas y su reaccion
						ADAPTACIÓN	ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	desarrolla desplazamientos garantizando un movimiento fluido
						CORRER	utiliza formas básicas de movimiento manteniendo la coordinación y el ritmo en su cuerpo
						SALTAR	ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
						ATRAPAR	trabaja espacio tiempo desarrollando de manera armoniosa los diferentes ejercicios
						RODAR	ejecuta diferentes tipos y patrones de movimientos en las practicas
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	desarrolla trabajos con sus compañeros y elementos externos
						EXPLOSIVA	desarrollar trabajos de repeticiones
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ejecuta trabajos de fondo donde se involucre su resistencia
						ANAEROBICO	realiza trabajos de velocidad observando el desplazamiento que realiza en el menor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	logra desarrollar desplazamientos en la mayor velocidad posible
						DESPLAZAMIENTO	realiza diferentes formas de desplazamientos las cuales desarrolla en los entrenamientos
						REACCION	participa del trabajo en equipo permitiendole el desarrollo de las actividades
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	asumede la importancia del trabajo para evitar lesiones
						DINAMICA	identifica la activacion de su cuerpo para una actividad fisica
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	Es consciente de la fuerza que debe aplicar para realizar el pase
						HACIA ATRÁS	desarrolla pases para mantener el control del balon
						DE PROFUNDIDAD	es consiente y desarrolla pases al espacio
						DE PARED	desarrolla trabajo de pases y rotacion con sus compañeros
				2	CONTROL	PARADA	logra controlar el balon con las superficies del pie
						SEMIPARADA	es conciente de controlar del balon y realiza un desplazamiento
						AMORTIGUAMIENTO	amortigua del balon utilizando sus pies
				3	CONDUCCIN	PARTE INTERNA DEL PIE	desarrolla el desplazamiento llebando el balon con su pie
						PARTE EXTERNA DEL PIE	se desplaza conduciendo el balon con su pierna dominante
						PARTE INERNA Y EXTERNA DEL PIE	Es consciente de las diferentes superficies de contacto
						PLANTA DEL PIE	realiza desplazamientos en linea lateral trasladando el balon de un lado para el otro
						MUSLO CABEZA Y PECHO	realiza contacto al balon con la parte superior del cuerpo
				4	TIROS	FALTA	realiza cobros a la porteria de pelota quieta con barrera
						PENALTIS	ejecuta un penalti cuando le cometen una falta dentro del area del portero
						CON LA CABEZA	realizar golpes con la cabeza teniendo una coordinación visual
				5			

	E N T A C I O N	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	JUEGO ANTIGUO	es conciente del origen del futbol
						EDAD MEDIA	identificar como evoluciona el futbol
						JUEGOS OLIMPICOS	conoce la participacion de los eventos que apollan el futbol
						FUTBOL FEMENINO	los deportistas sean consientes que el deporte es tanto para hombres y mujeres
				2	REGLAMENTACION	CAMPO DE JUEGO	identifican las distribuciones del campo y la superficie del campo de futbol
						BALON	identificar el elemento que van a utilizar y su superficie
						JUGADORES Y ARBITROS	identifiquen la cantidad de los jugadores de su equipo, los del equipo contrario y los arbitros
						INICIO Y REANUDACION DEL JUEGO	los deportistas identifican que hay dos tiempos con una duracion de 45 minutos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJO EN EQUIPO	se identifique con el trabajo grupal para un fin colectivo
						LIDERASGO	toma de decisiones que favorezcan al equipo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	desarrolla el respeto con sus compañeros, el profesor y los entrenamientos
						TRABAJO EN EQUIPO	se identifica con el trabajo en equipo para enriquecer su aprendisaje
						RESPONSABILIDAD	es conciente que los entrenamientos se requieren de diciplina
						HUMILDAD	desarrolla trabajo con sus compañeros sin importar las condiciones fisicas y su capacidad en los entrenamientos
						LEALTAD	desarrolla el respeto por su equipo y es puntual en los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	es conciente de la higiene personal tanto corporalmente como de su ropa deportiva
						ALIMENTACIÓN	identifica que la buena alimentacion es importante para el desarrollo de la practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	utiliza la ropa adecuada para los entrenamientos
						DESCANSO Y SUEÑO	es conciente que su estado fisico depende del buen descanso
						EJERCICIO FISICO	desarrolla actividad fisica que le permita tener un mejor desempeño en los encuentros deportivos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	demuestra la mejor disposición a la hora de realizar los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrolla trabajos donde su objetivo es la superacion personal a traves del deporte
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	demuestra diciplina para mejorar su atencion en los entrenamientos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	desarrolla un ambiente de respeto y trabajo en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RRERA CON PLATILL	ayudan a que los miembros del grupo se puedan comuni
						CADENA	ayuda a que los miembros del grupo se pueda comunica
						MICOS A SUS PALOS	crea espacios de integracion con los demas integrantes
						CIRCUITOS	crea recursos en comun con los demas integrantes
				2	JUEGOS TRADICIONALES	OLICIAS Y LADRONES	fortalece su liderazgo en las actividades
						CONGELADOS	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
						CARRETILLA	valora y pone en practica las opiniones de sus compañeros
						LA LLEVA	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS	desarrolla con el mayor interés las actividades propuestas
						OBSTACULOS	Valora y acata los beneficios de la actividad física para su salud
						NCHADOS EN EQUIP	desarrolla el trabajo en equipo por medio de las activida
						ENCOSTALADOS	demuestras responsabilidades en el desarrollo de las actividades y el cuidado del material
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEPORTIVO	utiliza la practica del deporte como estrategia para compartir con sus compañeros
						RECREATIVO	Comprende la importancia del juego como medio de esparcimiento y trabajo en equipo

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realiza ejercicios desarrollando actividades para mejor el movimiento
						RITMO	desrrolla estrategias que garantice el movimientos acorde a la actividad
						EQUILIBRIO	desarrolla los ejercicios de equilibrio con el trabajo equilibrio
						ORIENTACION	propone las actividades y las desarrolla de la manera mas adecuada
						DIFERENCIACION	diferencia los ejercicios propuestos durante el desarrollo de los entrenamientos
						REACCIÓN	propone y desarrolla actividades que mejoren la reaccion en las actividades propuestas
						ADAPTACIÓN	ubica su cuerpo de manera armoniosa utilizando los movimientos adecuados y correctos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	se desplaza garantizando una fluides y un ahorro de enrgia en el movimiento
						CORRER	se desplaza en diferentes velocidad manteniendo la coordinación y el ritmo
						SALTAR	propone diferentes saltos utilizando una o sus dos piernas para realizar el movimiento
						ATRAPAR	cordina los movimientos de espacio tiempo de manera armoniosa
						RODAR	emplea diferentes tipos y patrones de movimientos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	trabaja con sus compañeros y elementos externos
						EXPLOSIVA	desarrollar trabajos de repeticiones
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrollan trabajos de fondo para mejorar su resistencia
						ANAEROBICO	trabaja la velocidad para un buen desempeño en los entrenamientos y partidos
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	realiza desplazamientos utilizando su mayor velocidad
						DESPLAZAMIENTO	se desplaza en diferentes direcciones y formas
						REACCION	propone diferentes ritmos de velocidad y el desarrollo de las actividades
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	conoce la importancia del trabajo para evitar lesiones
						DINAMICA	identifica la activacion y movilidad articular para el desarrollo de una actividad fisica
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	realiza cambios de frente con la fuerza y la precisión correcta
						HACIA ATRÁS	desarrolla pases obteniendo el dominio del balon
						DE PROFUNDIDAD	realiza pases que generen espacios para una mejor fluides en el partido
						DE PARED	trabaja pases y rotacion con sus compañeros
				2	CONTROL	PARADA	controla el balon con las diferentes superficies de su cuerpo
						SEMIPARADA	controla el balon y realiza un desplazamiento o un pase
						AMORTIGUAMIENTO	utiliza las superficies de contacto de su cuerpo extremidades inferiores y superiores
				3	CONDUCCIN	PARTE INTERNA DEL PIE	realiza desplazamientos llebando el balon con su pie
						PARTE EXTERNA DEL PIE	se desplaza conduciendo el balon con su pierna dominante
						PARTE INERNA Y EXTERNA DEL PIE	conduce el balon con su pierna derecha e izquierda
						PLANTA DEL PIE	realiza desplazamientos en linea lateral trasladando el balon
						MUSLO CABEZA Y PECHO	conduce al balon con la parte superior del cuerpo
				4	TIROS	FALTA	realiza cobros de diferentes distancias a la porteria de pelota quieta con barrera
						PENALTIS	ejecuta un cobro de penalti cuando le cometen una falta dentro del area del portero
						CON LA CABEZA	realizar golpes con la cabeza en cobros de esquina y centros teniendo una coordinación visual
				5			
						JUEGO ANTICIPO	conoce el origen del futbol

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

	ENTRENAMIENTO	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	JUEGO ANTIGUO	conoce el origen del futbol
						EDAD MEDIA	identificar como evoluciona el futbol
						JUEGOS OLIMPICOS	conoce la participacion de los eventos que apoyan el futbol
						FUTBOL FEMENINO	los deportistas trabajen en conjunto con las mujeres
				2	REGLAMENTACION	CAMPO DE JUEGO	identifican las medidas del campo y la superficie del terreno de juego
						BALON	identificar el material y el peso
						JUGADORES Y ARBITROS	identifiquen lo posicion de los jugadores de su equipo y los arbitros
						INICIO Y REANUDACION DEL JUEGO	los deportistas identifican que hay dos tiempos con una duracion de 45 minutos mas tiempos de adicion
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJO EN EQUIPO	trabajo grupal para un fin colectivo
						LIDERASGO	toma de decisiones que favorezcan al equipo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta a sus compañeros, el profesor y los entrenamientos
						TRABAJO EN EQUIPO	lidera el trabajo en equipo para enriquecer su aprendisaje
						RESPONSABILIDAD	es puntual en los entrenamientos y adquiere diciplina
						HUMILDAD	apoya a sus compañeros sin importar las condiciones fisicas y su capacidad en los entrenamientos
						LEALTAD	desarrolla el sentido de pertenencia, respeto por su equipo y es puntual en los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	sabe que la higiene personal tanto corporalmente como de su ropa deportiva es muy importante
						ALIMENTACIÓN	crea un habito de alimentacion saludable ya que es importante para el desarrollo de la practica deportiva y su vida cotidiana
						PRESENTACION PERSONAL	utiliza la ropa adecuada para los entrenamientos y un buen aseo
						DESCANSO Y SUEÑO	descansan de manera adecuada ya que es importante para su estado fisico
						EJERCICIO FISICO	desarrolla actividad que le permita tener un mejor desempeño en los encuentros deportivos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	tiene la mejor disposición a la hora de realizar los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrolla trabajos donde su objetivo es la superacion personal a traves del deporte
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	trabaja la diciplina para mejorar en los entrenamientos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	genera espacios de ambiente de respeto y trabajo en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURA LA BANDERA	ayudan a que los miembros del grupo
						TARRO TARRO	desarrollen estrategias para el desar
						MICOS A SUS PALOS	crea espacios de integracion con los
						ROBILLAS CALIENTES	crear estrategias para el desarrollo d
				2	JUEGOS TRADICIONALES	ENCOSTALADOS	fortalece el trabajo a traves del juego
						CARRETILLA	trabaja en equipo tomando las decisiones en equipo
						CARRERA DE CABALLOS	valora su participacion y el aporte que puede desarrollar en los entrenamientos
						LA LLEVA	toma decicciones para la fluides y el desarrollo de los entrenamientos
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS	busca estrategias para un buen desarrollo de las actividades
						OBSTACULOS	Valora y acata las beneficios de la actividad física para su salud
						PONCHADOS EN EQUIPOS	desarrolla el trabajo en equipo por m
						LA COLA DEL DRAGON	demuestra coordinación y acoplamiento en el grupo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEPORTIVO	utiliza la practica del deporte como medio para el trabajo en equipo y la responsabilidad
						RECREATIVO	Comprende la importancia del juego como medio de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTOS

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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL
MUNICIPIO:	FUSAGASUGÁ
NOMBRE DEL FORMADOR:	WILLINTONG HORTUA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
10:00 AM A 12: 00 PM	GRUPO						INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO						EBENEZER	
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO	EBENEZER		EBENEZER		EBENEZER		
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO	EBENEZER	EBENEZER	EBENEZER	EBENEZER	EBENEZER		

NOMBRE MONITOR

OBLIGACION #3. Se realiza las sesiones de cada nivel de formación teniendo en cuenta las actividades propuestas en el plan pedagógico y malla curricular.

INICIACION









FUNDAMENTACION









PERFECCIONAMIENTO









OBLIGACION #4. Diligencie el formato de asistencia y grupo poblacional con informacion correspondiente a los participantes.

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6		6												6
7 AÑOS	1		1												1
8 AÑOS	4	1	4		1										5
9 AÑOS	3	1	3		1										4
10 AÑOS	5		5												5
11 AÑOS	4	1	4		1										5
12 AÑOS	1		1												1
13 AÑOS	4		4												4
14 AÑOS	4		4												4
15 AÑOS	5		5												5
16 AÑOS	6		6												6
17 AÑOS	2		2												2
TOTALES	45	3	45		3										48

ASISTENCIA INICIACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SIMON FELIPE ARTEAGA SACHIC	3212261242		0		1			1		0		0			0		1		1			1		0		1			1		0		13	7	6	54%
2	AMY SOFIA RUIZ RODRIGUEZ	3212963137		1		0			0		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1		13	9	4	69%
3	THOMAS DAVID BORRAY OSORIO	3202364011		1		0			0		1		0			1		0		1			1		0		0			1		1		13	7	6	54%
4	SAMUEL FELIPE TORRES	3132693870		1		1			1		0		1			1		0		0			1		0		1			1		1		13	9	4	69%
5	JUAN JOSE SALAZAR REYES	3208229975		1		1			1		1		0			0		1		1			1		0		0			1		0		13	8	5	62%
6	ANGEL CERON CRUZ	3196608323		1		1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1		13	11	2	85%
7	SAMUEL ANDRES SANCHEZ	3123399940		0		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		13	11	2	85%
8	DUVAN MAURICIO CARO RODRIG	3005442443		1		1			1		1		0			0		0		0			1		1		0			1		1		13	8	5	62%
9	JUAN PABLO CORDOBA HERNAN	3118724797		1		0			1		1		1			1		0		1			0		0		1			1		0		13	8	5	62%
10	DAVID SANTIAGO ESPINOSA	3103371105		1		1			0		1		1			1		0		1			0		0		0			1		1		13	8	5	62%
11	ANGEL SANTIAGO CALDAS	3209064083		0		1			0		0		1			1		0		1			1		0		0			1		0		13	6	7	46%
12	SAMUEL MATHIAS SIMBAQUEVA	3202239370		1		1			1		1		0			0		0		1			0		0		1			1		1		13	8	5	62%
13																																					
14																																					
15																																					

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ASISTENCIA FUNDAMENTACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SIMON FELIPE ARTEAGA SACHIC	3203886010	0		1			1		1		1			0		1		1					0		1					1			11	8	3	73%
2	BRAYAN NICOLAS CASTAÑEDA	3123059208	0		1			1		1		1			0		0		1					0		0					1			11	6	5	55%
3	JOEL STEBAN VELASQUEZ VARG	3103307520	1		1			1		1		1			1		1		0					1		1					1			11	10	1	91%
4	JULIAN DAVID CORTES LUGO	3228397712	0		1			1		1		1			0		0		1					0		0					1			11	6	5	55%
5	KEVIN JULIAN GOMEZ MORENO	3142602215	1		1			1		0		1			1		1		1					1		1					1			11	10	1	91%
6	LESLIE SARAY HORTUA CAÑON	3204837046	1		1			1		1		1			1		1		0					1		1					1			11	10	1	91%
7	JUAN SEBASTIAN ZAPATA OSPIN	3216034740	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1					1			11	11	0	100%
8	MARIA FERNANDA MORENO DIAZ	3102657905	0		0			1		1		0			0		0		0					0		0					1			11	3	8	27%
9	JHORDI ALEJANDRO GARZON DIA	3017169491	1		1			1		0		1			1		1		1					1		1					1			11	10	1	91%
10	JAVIER YESID CRISTANCHO MUÑ	3133160031	0		1			1		1		1			0		1		1					0		1					1			11	8	3	73%
11	ANDRES SANTIAGO BORJA ARGU	3227109646	1		0			1		1		0			1		0		1					1		0					1			11	7	4	64%
12	JANELLY GIOVANY SIERRA GARZ	3219952319	0		1			1		0		1			0		1		1					0		1					1			11	7	4	64%
13	LUIS SANTIAGO GALINDO MALAG	3115546868	1		1			0		1		1			1		1		1					1		1					1			11	10	1	91%
14	ROGER SANTIAGO GUZMAN GUZ	3178559954	1		1			1		1		1			1		1		0					1		1					1			11	10	1	91%
15	MARLON SANTIAGO SANDOVAL S	3022787794	1		1			1		0		1			0		1		1					0		1					1			11	8	4	66%
16																																					
17																																					
18																																					

ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CARLOS DAVID RODRIGUEZ ROD	3125331613	0		1			1		1		1			0		1		1					0		1					1			11	8	3	73%
2	KENETH BUITRAGO DIAZ	3204341100	0		1			1		1		1			0		0		1					0		0					1			11	6	5	55%
3	JUAN DIEGO QUEVEDO RODRIGU	3134836399	1		1			1		1		1			1		1		0					1		1					1			11	10	1	91%
4	RUTEMBERG ALESSANDRE VARI	3227819582	0		1			1		1		1			0		0		1					0		0					1			11	6	5	55%
5	JUAN ESTEBAN VELASQUEZ POV	3132155705	1		1			1		0		1			1		1		1					1		1					1			11	10	1	91%
6	ANDY MATEO CASTILLO CARDEN	3138321485	1		1			1		1		1			1		1		0					1		1					1			11	10	1	91%
7	ANDRES GIOVANY AHUMADA BO	3213253765	1		1			1		1		1			1		1		1					1		1					1			11	11	0	100%
8	NICOLAS STIVEN ESPEJO LOMBA	3116902002	0		0			1		1		0			0		0		0					0		0					1			11	3	8	27%
9	JAVIER ANDRES VILLALBA BAUTI	3168385459	1		1			1		0		1			1		1		1					1		1					1			11	10	1	91%
10	MILLER DANIAN GOMEZ GUTIERR	3202703531	0		1			1		1		1			0		1		1					0		1					1			11	8	3	73%
11	LUIS ANGEL AYALA GOMEZ	3214059556	1		0			1		1		0			1		0		1					1		0					1			11	7	4	64%
12	ANDRES DAVID ACERO MONROY	3203074037	0		1			1		0		1			0		1		1					0		1					1			11	7	4	64%
13	DIEGO EDISON ORJUELA PUENTE	3228458260	1		1			0		1		1			1		1		1					1		1					1			11	10	1	91%
14	SERGIO AUGUSTO ORTIZ VELA	3103409220	1		1			1		1		1			1		1		0					1		1					1			11	10	1	91%
15	DEREK MATHIAS ANGEL SASTRE	3209355781	1		1			1		0		1			0		1		1					0		1					1			11	8	3	73%
16	OMAR ANDRES RODRIGUEZ CAS	3212084323	0		0			1		1		0			1		0		1					0		1					1			11	6	5	66%
17	JOHAN STIVEN MAYORGA SILVA	3112167075	1		1			1		1		1			1		0		1					0		1					1			11	9	2	58%
18	BRIAN SEBASTIAN SIERRA GARZ	3219952319	1		1			0		0		0			1		1		0					1		1					1			11	7	4	75%
19	KEVIN SANTIAGO BORRAY OSOR	3202364011	0		1			1		0		0			1		1		1					1		0					1			11	7	4	75%
20	JUAN SEBASTIAN CRUZ RODRIGU	3144910425	1		0			1		1		1			0		0		1					0		1					1			11	7	4	50%
21	RAUL FERNANDO RODRIGUEZ SA	3132451594	1		1			1		1		0			1		1		1					1		1					1			11	10	1	83%
22																																					
23																																					

OBLIGACION #5

Difundí adecuadamente la imagen institucional y nombres de Indeportes Cundinamarca, con las evidencias de su adecuada utilización en el seguimiento de las redes sociales y compartiendo actividades de la misma.



OBLIGACION #6. Planificación de las sesiones teniendo en cuenta los parámetros establecidos.

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajar tecnica Individual							
Objetivo Especifico:Adaptacion al Bálon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad		Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	x	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	x	2	
3.Juego Imitacion de animales	Movilidad Articular	x	7	
4.Juego de la Culebrita	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Trote a baja intensidad en diferentes direcciones.	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
2. Realizar ejercicios de flexibilidad con la dinamica Simon dice .		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
1.Efectuar primeros ejercicios basicos de conduccion con cualquier superficie de contacto.	Adaptación	x	30	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1.Realizar ejercicios basicos de conduccion con poca complejidad.	x		15	
2.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente con implementación de normas basicas.	x		30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 10am**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajar tecnica Individual							
Objetivo Especifico: Trabajar patron del salto y tecnica de conduccion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Juego de imitacion animales	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego recreativo El campanario	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos,aros conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Efectuar ejercicios fisicos basicos con su propio cuerpo.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
1.Realizar equilibrio en un solo pie de forma alternada.	Equilibrio	x	10	
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
3,.Realizar desplazamientos hacia el balon con carreras cortas y conduccion.	Adaptación	x	20	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente con implementación de normas basicas.	**x**		**30**	
2.Circuitos de Conduccion Posterior a un control.			**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Combinar patrones basicos de movimiento							
Objetivo Especifico:Trabajar sobre la conducción de balon y patrones de movimiento.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3. Ejercicios de movilidad en forma descendente.	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego recreativo la serpiente.	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1. Realizar carreras de velocidad sin balon en linea recta de 15 a 20 metros.	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.**
	Acoplamiento			
1.Crear circuitos sencillos de conduccion con bálon que terminen en la busqueda de derribar un cono.	Ritmo	x	20	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
2.Realizar ejercicios que combinen tanto carrer, saltar y conduccion de bálon.	Adaptación	x	20	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente con implementación de normas basicas.	**x**	**x**	**30**	
2.Realizar sprints según la insruccion del formador.	**x**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Trabajar tecnica Individual							
Objetivo Especifico:Principios del pase.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Juego Imitacion de animales	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego de la lleva	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desplazaminentos como cangrejo, desplazamientos caminando.	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
1.	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1.Realizar pases a 1 o 2 m de distancia.	**x**		**25**	
2.circuitos de desplazamiento que terminen en pase.	**x**		**25**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente	**x**	**x**	**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**		**Municipio: Fusagasugá**		**Hora: 10am**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca						**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Trabajar tecnica Individual									
Objetivo Especifico: Trabajar Tecnica del pase									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Juego de Micos a sus palos	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego recreativo El campanario	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos,aros conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
1. Realizar ejercicios de flexibilidad mediante la imitación.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
1. Mediante comandos dirigir a los estudiantes a una zona delimitada.	Orientación	x	10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Por grupos pequeños realizar secuencias de pase con cualquier superficie de contacto.	**x**		**20**	
2. Con el formador controlar y realizar pases a mayor distancia	**x**		**20**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente con implementación de normas basicas.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Combinar patrones basicos de movimiento							
Objetivo Especifico:Trabajar sobre la conducción de balon y el pase.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Juego de Micos a sus palos	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego recreativo Cogidas.	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
1. Conducción con balon en un espacio libre.		Desplazamiento		10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
1. Desde sentados al escuchar su nombre realizar el movimiento indicado.	Reacción	x	15	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1. Circuitos de conduccion mas elaborados con pase.	**x**		**20**	
2.Realizar controles con pase a ras de piso.	**x**		**15**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente	**x**	**x**	**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/06/2022	**Lugar:** Ebenezer	**Municipio:** Fusagasugá	**Hora:** 4 pm	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca			**N° de deportistas:** 12		**Edades:**6-8 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar tecnica Individual

Objetivo Especifico: Trabajar Tecnica del control y pase.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	x	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	x	2	
3.Juego de Micos a sus palos	Movilidad Articular	x	7	
4.Juego recreativo El campanario	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos,aros conos y bálon
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
1. Realizar ejercicios de flexibilidad mediante la imitación.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
1. Mediante comandos dirigir a los estudiantes a una zona delimitada.	Orientación	x	10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1. Por grupos pequeños realizar secuencias de pase y control.	x		20	
2. Con ayuda del formador controlar y realizar pases a mayor distancia	x		20	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente	x	x	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 10am**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Combinar patrones basicos de movimiento							
Objetivo Especifico:Trabajar sobre la conducción de balon y el pase.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Juego de Micos a sus palos	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego recreativo Cogidas.	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
1. Realizar ejercicios de Flexibilidad desplazandose por el espacio.		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.
	Acoplamiento			
1 Realizar toques de balón con diferentes superficies del pie hacia el compañero que le lanza el elemento.	Ritmo	x	10	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1. Realizar controles con muslo, pecho y pie.	**x**		**20**	
2.Efectuar asociaciones con compañeros controlando a ras de piso.	**x**		**20**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente	**x**	**x**	**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**		**Municipio: Fusagasugá**		**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca						**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN		**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajar tecnica Individual									
Objetivo Especifico:Principios del Remate									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Juego Imitacion de animales	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego de la lleva	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. trote continuo con imitacion al desplazamiento de los animales.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
1. Circuito de saltos con desplzamientos.	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1.Ejecucion de remates con pase previo.	**x**		**20**	
2.Circuitos de conduccion con remate.	**x**		**20**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente	**x**	**x**	**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**		**Municipio: Fusagasugá**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca						**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Trabajar tecnica Individual									
Objetivo Especifico: Trabajar Tecnica de remate de cabeza.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Juego el Rey dice	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego recreativo el caño.	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos,aros conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
1. Realizar ejercicios de flexibilidad mediante la imitación.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
1. Mediante comandos dirigir a los estudiantes a una zona delimitada.	Orientación	x	10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1.Realizar tecnica de cabeceo sin balón	**x**		**20**	
2. Efectuar circuitos de desplazamiento con cabeceo.	**x**		**20**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 25/06/2022	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 10am**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca			**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajar tecnica individual.						
Objetivo Especifico:Trabajar sobre el remate con las extremidades y de cabeza						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de movilidad por parejas	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego recreativo Cogidas.	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
1. Realizar ejercicios de Flexibilidad desplazandose por el espacio.		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.**
	Acoplamiento			
1 Realizar toques de balón con diferentes superficies del pie hacia el compañero que le lanza el elemento.	Ritmo	x	10	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Realizar remates frontales desde diferentes situaciones	**x**		**20**	
2.Realizar remates percibidas desde un envio de costado.	**x**		**20**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente	**x**	**x**	**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**28/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajar tecnica Individual							
Objetivo Especifico:Principios del Remate							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Juego Imitacion de animales	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego de la lleva	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. trote continuo con imitacion al desplazamiento de los	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
1. Circuito de saltos con desplzamientos.	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1.Ejecucion de remates con pase previo.	**x**		**20**	
2.Circuitos de conduccion con remate.	**x**		**20**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente	**x**	**x**	**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**30/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 12**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajar tecnica Individual							
Objetivo Especifico:Principios del Remate							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase		**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista		**x**	2	
3.Juego Imitacion de animales	Movilidad Articular		**x**	7	
4.Juego de la lleva	Calentamiento		**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. trote continuo con imitacion al desplazamiento de los	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
1. Circuito de saltos con desplzamientos.	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1.Ejecucion de remates con pase previo.	**x**		**20**	
2.Circuitos de conduccion con remate.	**x**		**20**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente	**x**	**x**	**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

FUNDAMENTACION

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

Fecha:	**1/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 15**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Dominio superficies de contacto							
Objetivo Especifico:Trabajar superficies de contacto Tren inferior							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase		2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular		4	
4.Juego recreativo el tunel.	Calentamiento		12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1. Realizar carreras de velocidad sin balon en linea recta de 15 a 20 metros.	Velocidad	Maxima	**x**	5	
2. Realizar carreras de velocidad con zig-zag con bálon		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
1. De espaldas girar y recibir un pase con cualquier superficie	Reacción	x	10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Trabajar en sub-grupos pases con las diferentes superficies de contacto, nombrando la parte utilzada.	**x**		**10**	
2,. Control del balon sin que este caiga con todas las superficies de contacto, hasta una zona delimitada.	**x**		**20**	
3.Control del balon sin que caiga al suelo por equipos.	**x**		**10**	
4.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 15**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Dominio superficies de contacto							
Objetivo Especifico:Trabajar las superficies de contacto de la Cabeza y el tronco.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Responsabilidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Obediencia	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase		2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de flexion, extension y rotaciones de manera	Movilidad Articular		4	
4.Juego recreativo balon mano gol de cabeza.	Calentamiento		12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1. Carrera a velocidad maxima por relevos	Velocidad	Maxima	**x**	5	
2.Desplazamientos frontales, laterales y hacia atrás		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MsATERIALES Y RECURSOS:
	Acoplamiento			
	Ritmo		20	
	Equilibrio		10	
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
1. Sostener el balon sobre su cabeza ya sea con rebote o sin el.	Adaptación	x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1.Por subgrupos trabajo del golpeo de cabeza con frontal y parietal.	x		15	
2.Circuitos de desplzamiento que terminen en golpeo tanto	x		20	
3.sostener la pelota en el aire por subgrupos con golpeos de	x		10	
4.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	x	x	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**6/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 2 pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 15**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Dominio superficies de contacto							
Objetivo Especifico:Trabajar las superficies de contacto en situaciones de juego.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Responsabilidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Obediencia	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexion, extension y rotaciones de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo futbol tenis	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Realizar desplazamientos cortos cargando en la espalda al		Explosiva	**x**	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.
1. Relizar gesto tecnico del cabeceo sin bálon y buscando la mayor altura	Acoplamiento	**x**	5	
	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1. Realizar ejercicios propios de las superficies de contacto de la cabeza como: despeje, pase y control.	**x**		20	
1. Realizar ejercicios propios de la superficies de contacto del	**x**		20	
1. Realizar ejercicios propios de la superficies de contacto del	**x**		10	
4.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/06/2022	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca			**N° de deportistas: 15**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Evaluacion Fisica						
Objetivo Especifico:Evaluar condicion Fisica de los futbolistas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Responsabilidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Obediencia	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo del ultimate.	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:Cronometro,platillos, cinta metriica, conos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1.Evaluar Pruebas motrices.	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 15**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajar tecnica Individual							
Objetivo Especifico: Trabajar Tecnica del pase							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Juego de Micos a sus palos	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego recreativo El campanario	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos,aros conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
1. Realizar ejercicios de flexibilidad mediante la imitación.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
1. Mediante comandos dirigir a los estudiantes a una zona delimitada.	Orientación	x	10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Por grupos pequeños realizar secuencias de pase con cualquier superficie de contacto.	**x**		**20**	
2. Con el formador controlar y realizar pases a mayor distancia	**x**		**20**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente con implementación de normas basicas.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 15**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Evaluacion Fisica							
Objetivo Especifico:Evaluar la condicion fisca de los Futbolistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Responsabilidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Obediencia	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase		2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de flexion, extension y rotaciones de manera	Movilidad Articular		4	
4.Juego recreativo balon el que la toque dos veces.	Calentamiento		12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:Cronometro,platillos, cinta metriica, conos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1.Evaluar Pruebas motrices.	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS:**
	Acoplamiento			
	Ritmo		20	
	Equilibrio		10	
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS:**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/06/2022	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**		**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Dominio superficies de contacto						
Objetivo Especifico:Trabajar las superficies de contacto en situaciones de juego.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexion, extension y rotaciones de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo futbol tenis	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:Cronometro,platillos, cinta metriica, conos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1.Evaluar Pruebas motrices.	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS:**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 15**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Trabajar tecnica Individual							
Objetivo Especifico: Trabajar Tecnica del control y pase.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Justicia		Obediencia	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Juego de Micos a sus palos	Movilidad Articular	**x**	7	
4.Juego recreativo El campanario	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos,aros conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
1. Realizar ejercicios de flexibilidad mediante la imitación.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
1. Mediante comandos dirigir a los estudiantes a una zona delimitada.	Orientación	x	10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Por grupos pequeños realizar secuencias de pase y control.	**x**		**20**	
2. Con ayuda del formador controlar y realizar pases a mayor distancia	**x**		**20**	
3.Practica de futbol entre dos equipos guiada por el docente	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar Tecnica de Remate						
Objetivo Especifico:Trabajar Remate con superficies de contacto del pie.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Responsabilidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Obediencia	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo el caballito.	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Realizar trote continuo con cambios de direccion.	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
1. impactos de balon con un solo pie de apoyo.	Equilibrio	x	10	
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Realizar ejercicios de remate con conducción previa y de	**x**		**20**	
2. Realizar remates con la superficie de contacto indicada por el formador.	**x**		**15**	
3.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar Tecnica de Remate						
Objetivo Especifico:Trabajar remates de cabeza.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexion, extension y rotaciones de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo balon mano gol de cabeza.	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1. Carrera a velocidad maxima por relevos	Velocidad	Maxima	**x**	5	
2.Desplazamientos frontales, laterales y hacia atrás		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS:**
	Acoplamiento			
	Ritmo		20	
	Equilibrio		10	
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
1. Sostener el balon sobre su cabeza ya sea con rebote o sin	Adaptación	x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Relizar remetes de cabeza posterior a circuitos de	**x**		**25**	
2.Hacer remates de cabeza con marca personal.	**x**	**x**	**20**	
3.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**		**Municipio: Fusagasugá**		**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca						**N° de deportistas: 15**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN				**FUNDAMENTACIÓN**	**x**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el regate									
Objetivo Especifico:Trabajar habilidad del regate en los furbolistas.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexion, extension y rotaciones de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo el que la toque dos veces.	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1.Realizar desplazamientos cortos cargando en la espalda al		Explosiva	**x**	5	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
1. Establecer comandos de orden que al ser mencionados el	Reacción	x	10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Realizar duelos uno a uno donde con regate se lleve el	**x**		**20**	
2. Tras conduccion previa y en inferioridad efectuar regates	**x**		**20**	
3. Relizara duelos uno a uno con el portero con el objetivo de	**x**		**15**	
4.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**		**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca					**N° de deportistas: 21**		**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar Tecnica Individual							
Objetivo Especifico:Trabajar conduccion y Regate							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivo y defensivos							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo El loco.	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1. Realizar carreras de velocidad sin balon en linea recta de 15 a 20 metros.	Velocidad	Maxima	**x**	5	
2. Realizar carreras de velocidad con zig-zag.		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
1. Según el comando indicado tocar la parte del cuerpo	Reacción	x	10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1. Trabajar en sub-grupos regate con oposicion de un defensor hasta el quite.	**x**		**20**	
2. Disputas de balones en profundidad entre atacante y defensor. todas las superficies de contacto, hasta una zona	**x**		**10**	
3.Por duplas, trios o cuartetos hacer posesion ofensiva hasta	**x**	**x**	**20**	
4.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/06/2022	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca			**N° de deportistas: 21**			**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar Tecnica Individual						
Objetivo Especifico:Trabajar conduccion y remate						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivo y definicion.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo El tunel.	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1 Realizar desplazamientos cortos cargando en la espalda al		Explosiva	**x**	5	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
1. Realizar impactos del bálon apoyandose en un solo pie.	Equilibrio	x	5	
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1. Trabajar pases con paredes y culminar en remate.	**x**		**20**	
2. Rematar de primera Intencion.	**x**		**10**	
3.circuitos de conduccion con remate.	**x**	**x**	**20**	
4.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 21**		**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar Tecnica Individual						
Objetivo Especifico:Trabajar conduccion, regate y remate.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivo y defensivos						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo El que la toque dos veces	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1. Realizar carreras de velocidad sin balon en linea recta de 15 a 20 metros.	Velocidad	Maxima	**x**	5	
2. Realizar carreras de velocidad con zig-zag.		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
1. Según el comando indicado tocar la parte del cuerpo	Reacción	x	10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Trabajar en sub-grupos regate con oposicion de un defensor hasta el quite.	**x**		**20**	
2. Disputas de balones en profundidad entre atacante y	**x**		**10**	
3.Por duplas, trios o cuartetos hacer posesion ofensiva hasta	**x**	**x**	**20**	
4.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 21**		**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Evaluacion fisica.						
Objetivo Especifico:Evaluar condición fisica de los futbolistas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivo y defensivos						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo de ultimate	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1.Evaluar Pruebas motrices.	Resistencia	Aerobica	**x**	60	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca			**N° de deportistas: 21**			**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Evaluacion fisica.						
Objetivo Especifico:Evaluar condición fisica de los futbolistas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivo y definicion.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo balon mano	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1.Evaluar Pruebas motrices.	Resistencia	Aerobica	**x**	60	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/06/2022	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca			**N° de deportistas: 21**			**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Evaluacion fisica.						
Objetivo Especifico:Evaluar condición fisica de los futbolistas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivo y defensivos						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo futbol tenis.	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1.Evaluar Pruebas motrices.	Resistencia	Aerobica	**x**	60	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	x		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 21**		**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar Tecnica defensiva						
Objetivo Especifico: Trabajar la recuperación y la posesión del bálon.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivo y defensivos						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo El loco.	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. Realizar circuitos con ejercicios como: Flexiones de codo,		Explosiva	**x**	15	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. Realizar ejercicios pliometricos con ritmo.	Ritmo	x	10	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Realizar duelos individuales donde el objetivo sea	**x**		**15**	
1. Realizar duelos grupales donde el objetivo sea mediante	**x**	**x**	**20**	
3.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 21**		**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar tecnica defensiva

Objetivo Especifico:Trabajar marcajes y desplzamientos en jugadas de corner.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivos y defensivos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS.
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo El tunel.	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1. Por parejas realizar sprints en diferentes distancias.	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
1. Realizar impactos del bálon apoyandose en un solo pie.	Equilibrio	x	10	
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon
1. Explicar y trabajar el marcaje en zona en corner con	**x**	**x**	**20**	
1. Explicar y trabajar el marcaje personal en corner con atacantes y defensores.	**x**	**x**	**20**	
3.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**		**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca					**N° de deportistas: 21**		**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar tecnica defensiva							
Objetivo Especifico:Trabajar marcajes y desmarques en jugadas de saque de banda.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivo y defensivos							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo agua de limones	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1. Realizar carreras de velocidad sin balon en linea recta de 15 a 20 metros	Velocidad	Maxima	**x**	5	
2. Realizar carreras de velocidad con zig-zag.		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
1. Según el comando indicado tocar la parte del cuerpo mencionada y al escuchar balon girar y tomarlo.	Reacción	x	10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Realizar tecnica de saques de banda a corta y larga distanci.	**x**	**x**	**20**	
2. Por subgrupos realizar saques de banda con equipo ofensivo y defensivo.	**x**	**x**	**20**	
3.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**	**Municipio: Fusagasugá**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca				**N° de deportistas: 21**		**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar movimientos ofensivos.						
Objetivo Especifico:Trabajar conceptos de desmarques.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivo y defensivos						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo El que la toque dos veces	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
1. Con desplazamiento realizar ejercicios de Flexibilidad		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. por subgrupos sostener el bálon con cualquier superficie de	Acoplamiento		10	
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Trabajar teoria de desmarques de ruptura y realizarlos en	**x**		**20**	
2. Realizar desmarques para recibir de espaldas y pivotear.	**x**		**20**	
4.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar buenos y malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/06/2022**	**Lugar: Ebenezer**		**Municipio: Fusagasugá**		**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Willintong Armando Hortua Salamanca						**N° de deportistas: 21**			**Edades:13-17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar tecnica Individual

Objetivo Especifico:Trabajar pases de media y larga distancia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Principios Ofensivo y definicion.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	x	Autodisciplina		Perseverancia	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Obediencia		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS.**
1. Mencionar tematica a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Llamado de los deportistas	llamado a lista	**x**	2	
3.Ejercicios de flexión, extensión y rotación de manera	Movilidad Articular	**x**	4	
4.Juego recreativo ultimate	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. Realizar circuitos donde se incluyan movimientos de fuerza		Explosiva	**x**	15	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MsATERIALES Y RECURSOS: Aros, lazos y balones.**
1. Relizar juego del loco para mejorar el acoplamiento y la	Acoplamiento	**x**	10	
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

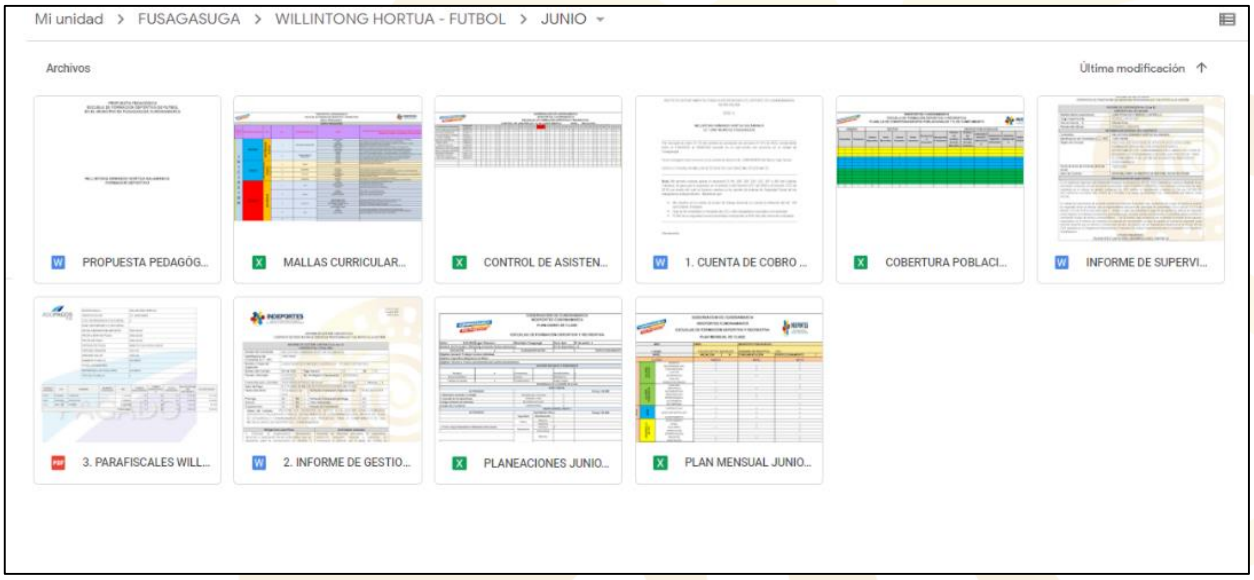
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS:platillos conos y bálon**
1. Con zonas delimitadas intentar que el bálon llegue de un	**x**		**20**	
2. A larga distancia pasar el balon por el aire hasta llegar al	**x**		**20**	
3.Practica de Futbol por equipos con roles definidos.	**x**		**25**	
	x	**x**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento de principales grupos musculares	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Enunciar malos habitos de convivencia observados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Resaltar aspectos positivos y a mejorar de la sesion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION #7 Plataforma Drive actualizada.



OBLIGACION #8 Plan mensual de clase.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**			**MUNICIPIO:FUSAGASUGA**				
LUGAR:				POLIDEPORTIVO EBENEZER			**HORARIO DE PRACTICA:** 4PM				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**JUNIO**			**JULIO**		**AGOSTO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			X				
			RESPONSABILIDAD	X			X				
			COMPAÑERISMO	X							
			JUSTICIA				X				
			COOPERACION								
			LEALTAD				X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X				
			OBEDIENCIA	X			X				
			AUTODISCIPLINA	X			X				
			PARTICIPACIÓN								
			PERSEVERANCIA	X			X				
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA								
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X			X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			X				
			CALENTAMIENTO	X							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO								
			RITMO				X				
			EQUILIBRIO	X			X				
			ORIENTACION								
			DIFERENCIACION				X				
			REACCIÓN	X							
			ADAPTACIÓN	X							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			X				
			VELOCIDAD	X							
			FLEXIBILIDAD	X							
			RESISTENCIA	X			X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION	X							
			PASE	X			X				
			REMATE	X			X				
			CONTROL	X			X				
		ELEMENTOS TACTICOS	MOVIMIENTOS OFENSIVOS	X							
			MOVIMIENTOS DEFENSIVOS	X			X				
			TRANSICIONES DEF- ATQ								
			PRESION OFENSIVA Y DEFENSIVA				X				
			POSESION	X							
			JUGADAS A BALON PARADO	X			X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X			X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS								
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			X				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			X				
FIRMA FORMADOR:			WILLINTONG HORTUA								

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO:FUSAGASUGA**	
LUGAR:				POLIDEPORTIVO EBENEZER		**HORARIO DE PRACTICA:**	2PM
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**	**JULIO**	**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X		
			RESPONSABILIDAD	X	X		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA	X	X		
			COOPERACION				
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		
			OBEDIENCIA	X	X		
			AUTODISCIPLINA	X	X		
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X	X		
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X	X		
			EQUILIBRIO		X		
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION		X		
			REACCIÓN	X			
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION	X			
			PASE	X	X		
			REMATE	X	X		
			CONTROL	X	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	MOVIMIENTOS OFENSIVOS	X			
			MOVIMIENTOS DEFENSIVOS	X	X		
			TRANSICIONES DEF- ATQ				
			PRESION OFENSIVA Y DEFENSIVA		X		
			POSESION	X			
			JUGADAS A BALON PARADO	X	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		

FIRMA FORMADOR: WILLINTONG HORTUA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

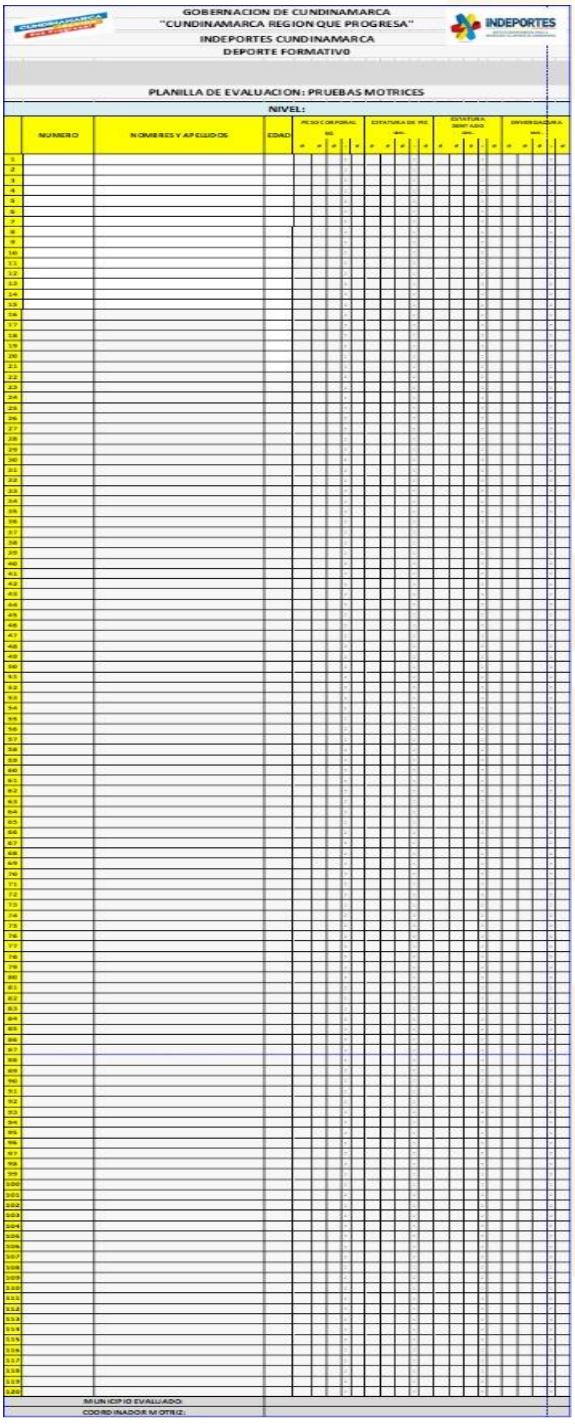
CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**				**MUNICIPIO:FUSAGASUGA**			
LUGAR:				POLIDEPORTIVO EBENEZER				**HORARIO DE PRACTICA:**	4PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**				**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
CLASES				**JUNIO**				**JULIO**	**AGOSTO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X			
			RESPONSABILIDAD	X				X			
			COMPAÑERISMO	X							
			JUSTICIA					X			
			COOPERACION	X							
			LEALTAD					X			
			TRABAJO EN EQUIPO	X							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				X			
			OBEDIENCIA					X			
			AUTODISCIPLINA					X			
			PARTICIPACIÓN								
			PERSEVERANCIA	X				X			
			AUTODOMINIO	X							
			RECOMPENSA	X							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X				X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				X			
			CALENTAMIENTO	X							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO								
			RITMO	X				X			
			EQUILIBRIO					X			
			ORIENTACION	X							
			DIFERENCIACION	X				X			
			REACCIÓN	X							
			ADAPTACIÓN								
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				X			
			VELOCIDAD	X							
			FLEXIBILIDAD	X							
			RESISTENCIA	X				X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION	X							
			PASE	X				X			
			REMATE	X				X			
			CONTROL	X				X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	MOVIMIENTOS OFENSIVOS	X							
			MOVIMIENTOS DEFENSIVOS	X				X			
			TRANSICIONES DEF- ATQ	X							
			PRESION OFENSIVA Y DEFENSIVA	X				X			
			POSESION	X							
			JUGADAS A BALON PARADO	X				X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X				X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS								
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				X			

FIRMA FORMADOR: WILLINTONG HORTUA

OBLIGACION # 9 Formato pruebas técnicas y motrices.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL kG.	ESTATURA DE PIE cm.	ESTATURA SENTADO cm.	ENVERGADURA cm.

MUNICIPIO EVALUADO:
COORDINADOR MOTRIZ:

OBLIGACION #10. Realicé la respectiva entrega de la certificación por parte del Licenciado Elvis Cortes Director del Instituto deportivo y recreativo de Fusagasugá IDERF.

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y LA EDUCACION FISICA DE FUSAGASUGA

CERTIFICA:

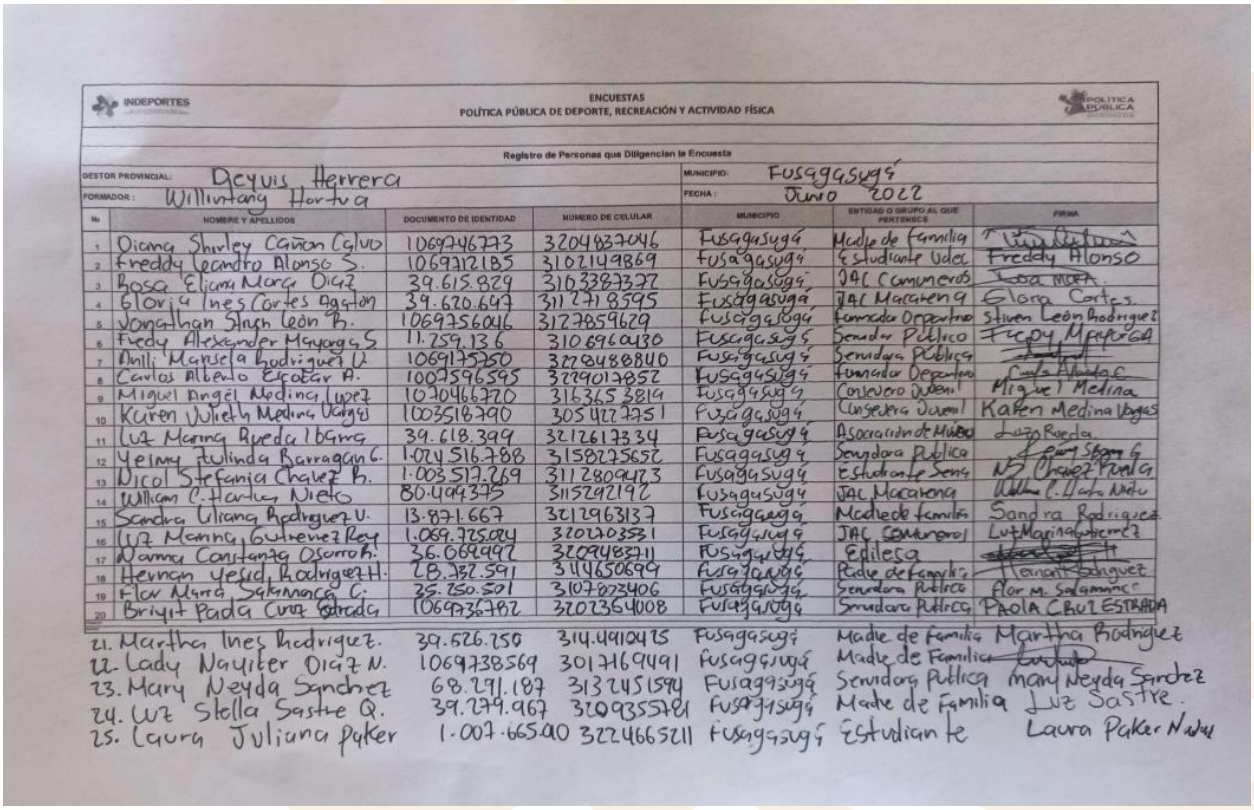
Que el señor **WILLINTONG ARMANDO HORTUA SALAMANCA,** identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.069.746.894 de Fusagasugá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL durante el periodo comprendido del 1 al 30 de junio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato No. 615-2022 suscrito con INDEPORTES CUNDINAMARCA.

La presente certificación se expide a solicitud del interesado, al uno (01) día del mes de julio del año Dos mil veintidós (2022) en la ciudad de Fusagasugá.

ELVIS YONJAN CORTES GARCIA
Director IDERF

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

OBLIGACION #11 Apoye la actividad de Política Publica de deporte, elaborando un total de 25 encuetas según instrucciones dadas.



INDEPORTES

ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

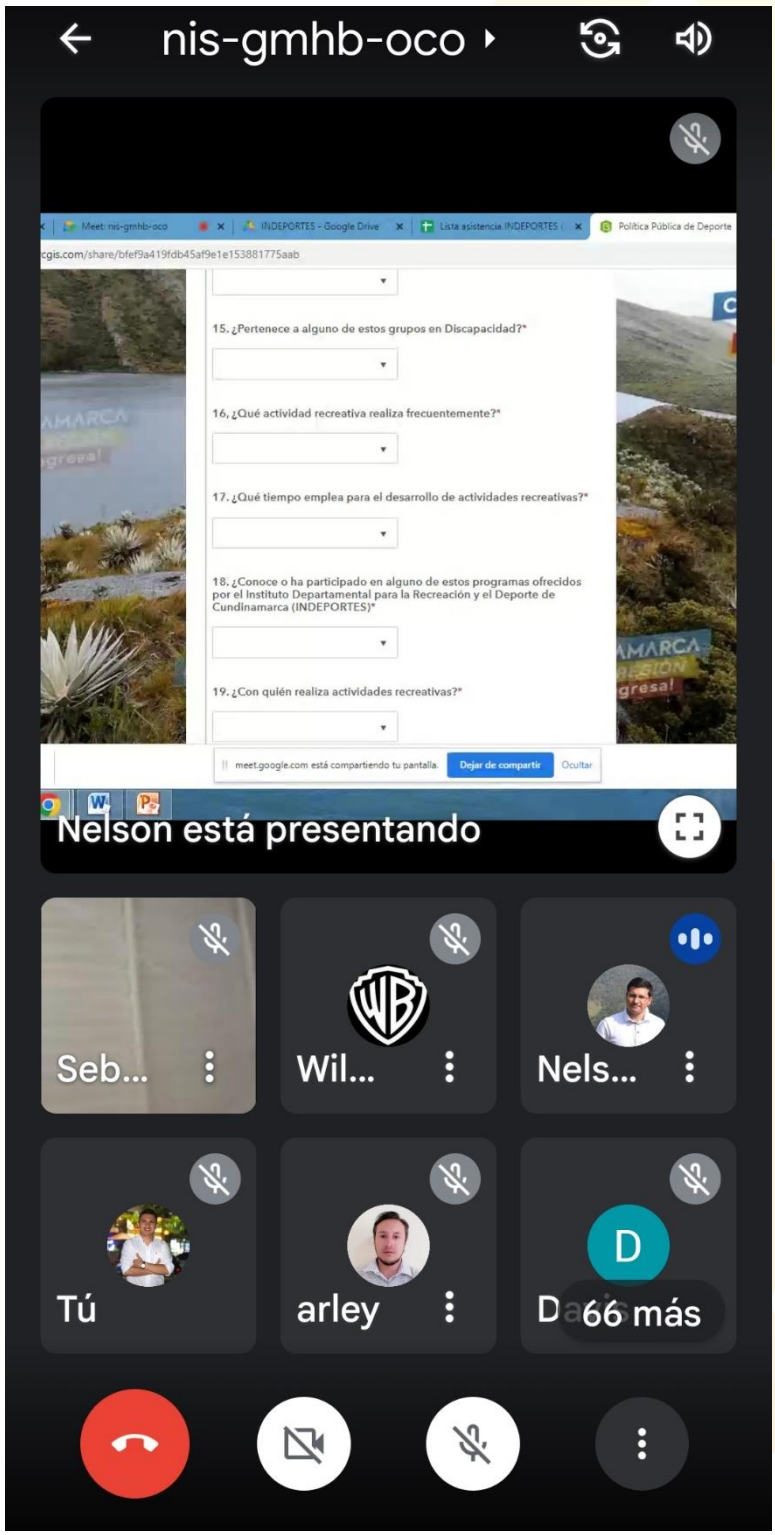
POLITICA PÚBLICA

Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: Deyuis Herrera
FORMADOR: Willintang Hortua
MUNICIPIO: Fusagasugá
FECHA: Junio 2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Diana Shirley Cañon Calvo	1069746773	3204837046	Fusagasugá	Madre de familia	
2	Freddy Leandro Alonso S.	1069712185	3102149869	Fusagasugá	Estudiante Udec	Freddy Alonso
3	Rosa Eliana María Diaz	39.615.829	3163383727	Fusagasugá	JAC Comuneros	Rosa María
4	Gloria Ines Cortes Agudelo	39.620.647	311 271 8595	Fusagasuga	JAC Macarena	Gloria Cortes.
5	Jonathan Stiven León R.	1069756046	3127859629	Fusagasugá	Fomacdor Deportivo	Stiven León Rodriguez
6	Freddy Alexander Moyano S	11.259.136	3106960430	Fusagasugá	Servidor Publico	Freddy Moyano
7	Anlli Mansela Rodriguez L.	1069135250	3209480840	Fusagasugá	Servidora Pública	
8	Carlos Alberto Escobar A.	1007596595	3209013852	Fusagasugá	Fomacdor Deportivo	Carlos Alberto E.
9	Miguel Angel Medina Lopez	1020466770	3163253814	Fusagasugá	Consejero Juvenil	Miguel Medina
10	Karen Juliethy Medina Vargas	1003518790	3054277751	Fusagasugá	Consejera Juvenil	Karen Medina Vargas
11	Luz Marina Rueda Ibarra	39.618.399	3212613334	Fusagasugá	Asociación de Mujeres	Luz Rueda
12	Yelmy Zulinda Barragan G.	1.024.516.788	3158225652	Fusagasugá	Servidora Publica	
13	Nicol Stefania Chavez B.	1.003.512.769	3112809423	Fusagasugá	Estudiante Sena	NS Chavez Barbosa
14	William C. Hartes Nieto	80.409375	3115242192	Fusagasugá	JAC Macarena	William C. Hartes Nieto
15	Sandra Liliana Rodriguez V.	13.871.667	3212963137	Fusagasugá	Madre de familia	Sandra Rodriguez
16	Luz Marina Gutierrez Rey	1.069.725.084	3202303531	Fusagasugá	JAC Semanero	Luz Marina Gutierrez
17	Wanna Constanza Osorio R.	36.669.997	3209483711	Fusagasugá	Edilesa	
18	Hernan Yesid Rodriguez H.	28.382.591	3114650699	Fusagasugá	Padre de familia	Hernan Rodriguez
19	Flor María Salamanca C.	35.350.501	3107223406	Fusagasugá	Servidora Publica	Flor M. Salamanca
20	Brigit Paola Cruz Estrada	1069736782	3202364008	Fusagasugá	Servidora Publica	PAOLA CRUZ ESTRADA
21	Martha Ines Rodriguez.	39.626.250	314.4910475	Fusagasugá	Madre de Familia	Martha Rodriguez
22	Lady Nayiter Diaz N.	1069738569	3017169491	Fusagasugá	Madre de Familia	
23	Mary Neyda Sanchez	68.291.187	3132451594	Fusagasugá	Servidora Publica	Mary Neyda Sanchez
24	Luz Stella Sastre Q.	39.279.967	3209355781	Fusagasugá	Madre de Familia	Luz Sastre.
25	Laura Juliana Parker	1.007.665.910	3224665211	Fusagasugá	Estudiante	Laura Parker Nuñez

OBLIGACION #12 Asistí a todas las reuniones y capacitaciones que se realizaron durante este mes.



OBLIGACION # 13 Formato FUID

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

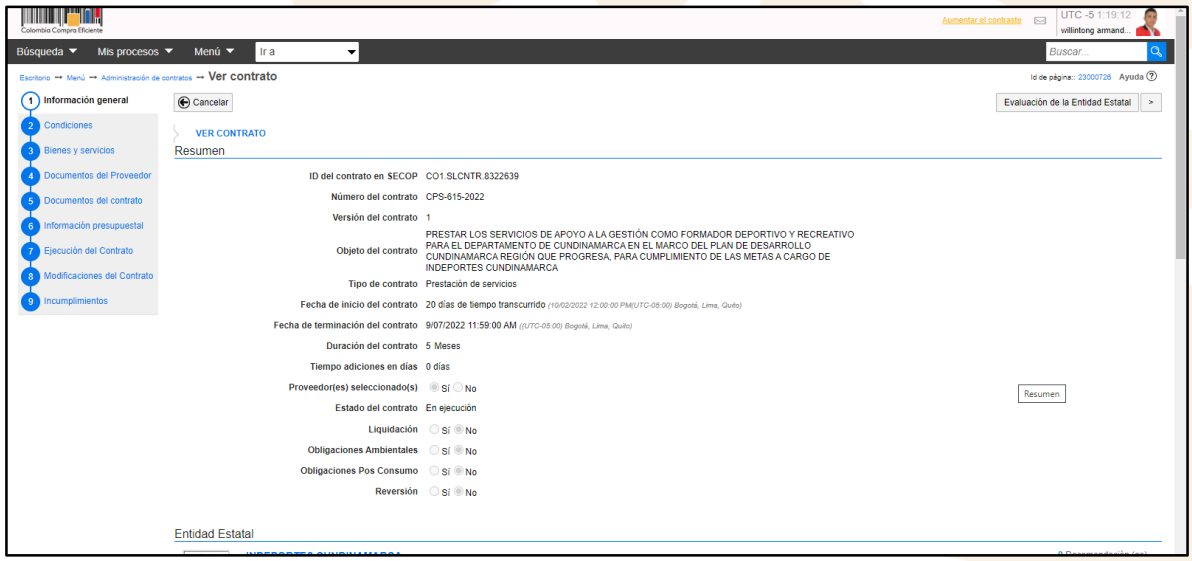
ENTIDAD PRODUCTORA:		REGISTRO DE ENTRADA		
UNIDAD ADMINISTRATIVA:		AÑO	MES	DIA	NT
OFICINA PRODUCTORA :					
OBJETO:		NT= Numero de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

OBLIGACION # 14. Consolide y presente a través de la plataforma SECOP II, el informe respectivo del mes de Junio.



OBLIGACION # 15 Entrega de formatos solicitados.

