| EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS | |
|---|---|
| **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 645 DE 2022** | |
| **CONTRATISTA** | RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO |
| **MUNICIPIO / ESCENARIO** | SIBATE |
| **DEPORTE** | FUTBOL |

**OBLIGACION # 1**

Durante la presente vigencia continúe adelantando las actividades para consolidar el proceso de convocatoria de la escuela de formación de futbol en sus 3 niveles.

| ACTIVIDAD | LUGAR |
|---|---|
| Elaboración y divulgación de flayer informativo por medio de redes sociales. | Redes sociales. |




**OBLIGACION # 2**

Elabore y presente ante el supervisor del contrato las mallas curriculares y el plan pedagógico de los 3 niveles de formación, en el formato indicado, en la disciplina de futbol especificando días y horarios de entrenamiento.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE
NIVEL INICIACIÒN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | No. | ELEMENTO FORMATIVO | OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO | No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO | No. | DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO | No. | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FUTBOL | INICIACION | TECNICO | 1 | EL PASE | VIVENCIAR EL PASE COMO MEDIO FACILITADOR POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS EN LOS NIÑOS | | 1 | SE DIVIDE EL GRUPO DE JUGADORES EN DOS SUBGRUPOS. HABRA UN BALON EL CUAL DEBERAN LANZAR CON LA MANO HACIENDO PASES ENTRE LOS MISMOS HASTA REALIZAR CIERTA CANTIDAD DE TOQUES QUE EL PROFESOR DIRA. EL OTRO EQUIPO DEBERA INTENTAR QUITAR EL BALON, INTERSECTANDO EL PASE, PARA LUEGO LUEGO REALIZAR PASES CON LOS MISMOS. | 1 | EVIDENCIAR EL PASE COMO MEDIO FACTIBLE DE LLEGAR Y CREAR CONTROL DE JUEGO EN EL PARTIDO |
| | | | | | | | 2 | LOS NIÑOS SE HARAN DE PAREJAS Y COGERAN UN BALON, CON EL CUAL VIVENCIARAN LAS SUPERFICIES DE CONTACTO COMO: PUNTA, BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, ENPEINE, TALON Y PLATA DEL PIE. | 2 | EXPERIMENTAR NUEVAS FORMAS DE PASE, RELIZANDO A LIBRE EXPRESION Y MOVIMIENTO SIN UN GESTO TECNICO DETERMINADO |
| | | | | | | | 3 | CADA PAREJA SE DISTANCIARA A 10 METROS, ESTANDO ASI, DEBERAN HACER PASES CON EL PIE DOMINANTE CON LA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE EL PROFESOR VAYA MENCIONANDO | 3 | REALIZAR EL EJERCICIO, BUSCANDO QUE EL NIÑO DETERMINE CON QUE SUPERFICIE DE CONTACTO REALIZA DE MANERA MAS OPTIMA EL PASE |
| | | | | | | | 4 | SE HARAN GRUPOS DE 5 PERSNAS EN DONDE UNO DE ELLOS ESTARA DENTRO DEL CIRCULO LA IDEA ES MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN PROCURANDO QUE NO SEA INTERCEPTADO POR EL JUGADOR SITUADO EN LA MITAD DEL CÍRCULO | 4 | BUSCAR QUE EL NIÑO SE DESPLACE POR ESL ESPACIO, UNO QUITANDO, RECUPERANDO EL BALON Y DOS HACIENDO PASES EN MOVIMIENTO PARA MANTENER EL CONTROL DEL BALON. |
| | | | | | | | 5 | PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES. UNA VEZ LLEGADO A LA ÚLTIMA PARED REALIZAR UNA CONDUCCIÓN TRAS LA CUAL SE DARÁ UN PASE LARGO PARA QUE SEA OTRO COMPAÑERO EL QUE LO CONTROLE Y COMIENCE | 5 | VIVENCIAR LO QUE COMUNMENTE SE LLAMAN PARAEDES EN EL FUTBOL, BUSCANDO ASI UN DESPLAZAMIENTO LATERAL FRONTAL Y RETROCESO |
| | | | 2 | CONDUCCION | EXPERIMENTAR LA CONDUCCION EN EL JUEGO POR MEDIO DE ACTIVIDADES BASICAS | | 1 | EL PROFESOR HUBICARA CONOS A DIFERENTES DISTANCIAS CADA MIÑO TENDRA UN BALON, Y DEBERA IR Y REGRESAR GOLPEANDO EL BALON PRIMERAMENTE COMO PUEDA TRASNPIRTAR EL BALON, YA DESPUES EL PROFESOR DIRA, DE QUE FORMA Y MANERA | 1 | BUSCAR QUE EL EJUGADOR EVIDENCIE Y DETERMINE CON QUE SUPERFICIE DE CONTACTO Y DE QUE FORMA DE DESPLAZA MEJOR POR EL ESPACIO. |
| | | | | | | | 2 | LOS JUGADORES INICIAN LA CONDUCCIÓN DE BALÓN DESDE EL CONO 1, HACIA EL CONO CENTRAL 2 EN LAS CERCANÍAS DEL CONO CENTRAL, EL JUGADOR PARA EL BALÓN CON LA SUELA PÁRA LUEGO RODEAR EL CONO EN VELOCIDAD, DIRIGIÉNDOSE HACIA EL CONO 3 UNA VEZ RODEADO EL CONO 3, CON UN CAMBIO DE DIRECCIÓN, EL JUGADOR SPRINTA HACIA EL CONO 4 RODEADO EL CONO 4, CON UN CAMBIO DE DIRECCIÓN, EL JUGADOR SPRINTA HACIA EL CONO CENTRAL 2 UNA VEZ RECUPERADO EL BALÓN, EN CONDUCCIÓN DE BALÓN ALCANZAR EL CONO 5, RODEANDOLO Y CONCLUYENDO EL EJERCICIO DE CONDUCCIÓN EN EL CONO 1 EL EJERCICIO CONTINUA, CADA JUGADOR INICIA CUANDO EL COMPAÑERO HA LLEGADO AL CONO 4 | 2 | HACER QE EL DEPORTISTA BUSQUE LAS FORMAS APROPIADA DE DESPLZARSE CON EL BALON POR EL ESPACIO BUSCADO REALIZAR EL TRABAJO ESPECIFICO |
| | | | | | | | 3 | CONDUCCIÓN PARA DESPUÉS SORTEAR TODOS LOS CONOS DIRIGIRSE A UNO DE LOS 2 MÁS ALEJADOS Y RETOMAR EL EJERCICIO. | 3 | MANEJO Y DOMINIO DE BALON Y TOMA DE DECISIONES |
| | | | | | | | 4 | UN JUGADOR CONDUCE EL BALÓN Y A LA MITAD DEL RECORRIDO REALIZA UNA PARED CON UN COMPAÑERO. TRAS ESTA PARED PASA AL COMPAÑERO MÁS ALEJADO, QUE CONDUCE Y VUELVE A EMPEZAR. | 4 | CONTROL DEL BALON, HACIENDO PASES CON LA SUPERFICIE DE CONTACTO MAS FACTIBLE O MAS DOMINANTE. |
| | | | | | | | 5 | PASES ENTRE 4 JUGADORES. SIEMPRE PASARÁN POR EL JUGADOR SITUADO EN LA MITAD QUE GIRANDO RÁPIDAMENTE PASARÁ A OTRO COMPAÑERO. CAMBIO DE POSICIONES. | 5 | BUSCAR QUE EL NIÑO EXPERIMENTE NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO INCLUYENDO COORDINACION Y SINCRONIZACION |
| | | | 3 | CONTROL | EXPLORAL EL CONTROL COMO RECURSO AL RESOLVIMIENTO DE PROBLEMAS A PRESION POR MEDIO DE ACTIIVDADES DIRECCIONADAS | | 1 | X1 REALIZA PASE Y DEVOLUCIÓN CON X2<br>X1 REALIZA UN PASE A X3<br>X3 REALIZA UN PASE Y DEVOLUCIÓN CON X4 Y CONDUCE POR EL LADO CONTRARIO HASTA LA POSICIÓN INICIAL<br>X4 TRAS REALIZAR LA PARED CON X3 CORRE POR DETRÁS DEL CONO PARA INICIAR LA ACCIÓN POR SU LADO CON EL SEGUNDO BALÓN | 1 | EL NIÑO DEBE BUSCAR LA FORMA MAS APORPIADA DE CONTROLAR Y PASAR EL BALO POR MEDIO DE ACTIVDADES DETERMIADADS EN BASE AL JUEGO |
| | | | | | | | 2 | UN JUGADOR CONDUCE HACIA LA MITAD DE CAMPO DONDE DESPUÉS DE RODEAR A UN PIVOTE DARÁ UN PASE EN PROFUNDIDAD UNA VEZ QUE ESTE PASE SE HAYA PRODUCIDO EL JUGADOR QUE ESTÁ DETRÁS SALDRÁ EN VELOCIDAD, CONDUCIRÁ EL BALÓN UNOS METROS Y CENTRARÁ AL ÁREA PARA QUE SEA EL PRIMER JUGADOR EL QUE REMATE A PORTERÍA | 2 | ESPECIFICAR Y CONTROLAR EL PASE COMO RECURSO FACILITADOR DEL FUTBOL COMO MEDIO CONTUNDENTE EN DONDE EL NIÑO EXPERIMENTE NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO Y FORMAS DE PASES |
| | | | | | | | 3 | LOS JUGADORES SITUADOS EN FORMA TRIANGULAR SE PASAN EL BALÓN. LOS CONTROLES SERÁN ORIENTADOS. | 3 | CONTROLAR EL BALON POR MEDIO DE ACTIVDADES RECREDEPORTIVAS EN BUSCA DEL MEJORAMIENTO ESPECIFICO DEL PASE |
| | | | | | | | 4 | LOS JUGADORES SE COLOCAN FORMANDO UN TRIÁNGULO. REALIZAN UNA SUCESIÓN DE CONTROLES Y PASES JUGANDO A 2. LOS JUGADORES SE DESPLAZAN AL SITIO AL QUE ENVÍAN EL BALÓN .REALIZAR EL EJERCICIO EN AMBOS SENTIDOS. | 4 | VIVENCIAR LA DESTREZA FUTBOLISTICA POR MEDIO DE ESPACIOS DETERMINADOS Y DELIMITADOS. |
| | | | | | | | 5 | X1 REALIZA UN PASE RASO A X2. X2 REALIZA UN CONTROL CON PROTECCIÓN Y GIRA PARA PASAR A X3. X3 REALIZA UN CONTROL ORIENTADO Y COMBINA CON X4 QUIEN DEVUELVE EL BALÓN HACIA MISMA POSICIÓN DONDE X5 INICIARÁ EL EJERCICIO EN EL SENTIDO CONTRARIO. | 5 | EXPERIMENTAR DISTINTAS FORMAS DE PASES Y DIRECCIONAMIENTO EN EL ESPACIO. |
| | | | 4 | DRIBLING | VIVENCIAR EL DRIBLING COMO UN PUNTO MAS ALLA QUE LA CONDUCCION BUSCANDO QUE EL NIÑO MEJORE SU COORDINACION Y HABILIDADES MOTRICES | | 1 | PASE Y DEVOLUCIÓN ENTRE 2 JUGADORESEL PRIMER JUGADOR CONDUCIRÁ EL BALÓN HASTA LA ALTURA DE SU COMPAÑERO PARA DRIBLARLE | 1 | EL EJE CENTRAL ES QUE EL NIÑO BUSQUE LA FORMA MAS APROPIADA DE EJECUTAR EL PASE, REGRESAR Y HACERNUEVAMENTE EL EJERCICIO |
| | | | | | | | 2 | SE UBICARAN 5 CONOS A UNA DISTANCIA DE 1 METRO ENTRE CADA UNO. CADA NIÑO TENDRA UN BALON Y DEBERA HACER SLALOM O ZIGZAG, DE IDA HACIEDO EL EJERICIO Y RETOMARA SU POSICION | 2 | EVIDENCIAR QUE EL NIÑO EXPLORE NUEVAS DESTREZAS Y HABILIDADES. |
| | | | | | | | 3 | CADA NIÑO TENDRA UN BALON EL CUAL DEBERA CONDUCIR UNA DISTANCIA DE 15 METROS, AHÍ HABRAN 4 CONOS FORMANDO UN ROMBO EL CUAL, EL NIÑO DEBERA IR A CADA CONO Y DESPLAZARSE A RETMAR EL EJERCICIO. | 3 | ESTE EJERCICIO BUSCA QUE EL NIÑO INVOLUCRE RAPIDEZ, AGILIDAD, CONTROL DE BALON. EN BUSCA DE FORTALECER LOS TALENTOS Y HABILIDADES DEPORTIVAS. |
| | | | | | | | 4 | SE UBICARAN 8 CONOS SEPARADOS UNO DEL OTRO A 50CM EL NIÑO DEBERA PASAR CORRIENDO A UNA VELOCIDAD MODERADA PUES DEBERA PASAR ENTRE LOS CONOS HACIENDO ZIG ZAG | 4 | SE BUSCA QUE EL NIÑO INTERIORICE NUEVOS DEPLAZAMIENTOS QUE INVOLUCREN COORDINACION |
| | | | | | | | 5 | SE UBICARAN 10 CONOS Y ENTRE CONO SE DEJARAN DOS PLATILLOS A LOS LADOS DEL MISMO. EL NIÑO SALTAR POR ENCIMA DEL CONO LUEGO TOCARA A LA DERECHA UN PLATILLO Y A LA IZQUIERDA EL OTRO PLATILLO Y DEBERA SEGUIR SALTANDO Y TOCANDO LOS PLATILLOS HASTA TERMINAR Y DEBERA RETOMAR EL EJERCICIO. | 5 | IMPLEMENTAR ESTE TIPO DE CIRCUITOS CON EL FIN DE QUE EL DRIBLING SEA UN INSTRUMENTO FACILITADOR EN BUSCA DEL MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS. |
| | | | 5 | CABECEO | EMPEZAR A VER EL CABECEO COMO UN RECURSO FUNDAMENTAL TANTO OFENSIVO COMO DEFENSIVO | | 1 | CADA NIÑO TENDRA UN BALON Y DEBERA LANZARLO HACIA ARRIBA Y DEBERA COGERLO CON LAS MANOS. EL PROFESOR IRA DIRICIENDO A QUE ALTURA Y DE QUE FORMA LANZARA EL BALON. | 1 | ESTE EJERCICIO BUSCA QUE EL NIÑO SE UBIQUE TEMPOROESPACIALMENTE Y MEJORE SU DIFERENCIACION A LA VEZ EL ACOPLAMIENTO EN LA ACTIVIDAD. |
| | | | | | | | 2 | POSTERIORMENTE AL EJERCICIO ANTERIOR CADA NIÑO CON SU BALON DEBERA LANZARLO A UNA ALTURA NO MAS ALTA DE UN METRO DE SU ESTATURA, EL DEBERA CABECEAR Y COGER EL BALON CON LAS MANOS, ESTO LO REPETIRA Y CADA VEZ MAS ALTO | 2 | BUSCAR QUE EL NIÑO POR SI MISMO VAYA PERDIENDO EL MIEDO Y A SU VEZ COGIENDO CONFIANZA A LA HORA DE CABECEAR EL BALON. |
| | | | | | | | 3 | SE UBICARAN DE PAREJAS, TENDRAN UN BALON, COLOCANDO EL BALON ENTRE LOS JUGADRES DEBERAN DESPLZARSE UNA DISTANCIA DE 15 METROS CON VARIANTES DETERMINADAS (LLEBANDO ELBALON ENTRE ESPALDA Y ESPALDA, ESTOMAGO Y ESTOMAGO, MUSLO Y MUSLO, FRENTE Y FRENTE) | 3 | ESTE EJERCICIO SE CENTRA EN QUE EL NIÑO DE FAMILIARICE CON EL BALON POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICORECREATIVAS. |
| | | | | | | | 4 | SE HARAN DE PAREJAS A UNA DISTANCIA DE 8 METROS CON UN BALON, EL CUAL X1 CON LA MANO LANZARA EL BALON Y EL X2 DEBERA CABECEARLO VON LA FRENTE, HACIENDO VARIANTES DE DISTANCIA Y DE ZONAS DE CONTACTO DE LA CABEZA. (FRENTE, CABEZA, PARTE POSTERIOR Y PARTE TEMPORAL) | 4 | INTERIORIZAR Y FAMILIARIZARSE CON EL BALON CON EL FIN DE PERDER EL MIEDO AL MISMO. |
| | | | | | | | 5 | SE UBICARAN DOS CONOS A UNA DISTANCIA DE 12 METROS, CON UN BALON, CADA JUGADOR SE HARA EN UN CONO. X1 LANZARA EL BALON HACIA X2 Y X2 DEBERA SALIR A BUSCAR EL BALOR CABECEARLO Y DEVOLVER LO, LUEGO DE 10 CABEZASOS CAMBIARAN. | 5 | EL NIÑO BUSCARA UBICARSE TEMPORESPACIALMENTE ASIMILANDOY EXPLORANDO DISTINTAS FORMAS DE CABECEO. |
| | | TACTICO | 1 | DESPLAZAMIENTO FRONTAL | VIVENCIAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE UBIQUE EN EL CAMPO DE JUEGO CON MAYORE EFECTIVIDAD Y EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE | | 1 | TODAS LAS ACTIVIDADES DE ESTA SECCION BUSCAN LA SALIDA COLECTIVA GRUPAL | 1 | BUSCAR QUE A EDADES TEMPRANAS EL NIÑO PIENSE EN FORMA GRUPAL SOLUCIONAR PROBLEMAS OFENSIVOS. |
| | | | | | | | 2 | AL CABO DE UN COMANDO O CODIGO QUE EL PROFESOR ESTABLECERA LOS NIÑOS DEBERAN DESPLAZARSE DE FRENTE | 2 | VIVENCIAR NUEVAS Y DISTINTAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL |
| | | | | | | | 3 | SE UBICARAN CUATRO CONOS FORMANDO UN CUADRO DE 20 M2 LOS NIÑOS SE HUBICARAN EN UN COSTADO DEL MISMO, ESTANDO ALLI EL PROFESOR DIRA DE QUE FORMA DEBEN DESPLAZARSEN DE FRENTE INDIVIDUALMENTE Y GRUPAL MAXIMO 4 JUGADORES. | 3 | ESTE EJERCICIO PRIORIZA Y BUSCA QUE EL NIÑO EXPERIEMENTE Y SE ACOPLE A UNA FORMA DE MOVIMIENTO EN EL CAMPO DE JUEGO. |
| | | | | | | | 4 | CADA NIÑO PROPONDRA UNA FORMA DE DESPLAZAMIENTO ENSEÑADA, MOSTRADA Y EJECUTADA | 4 | EMPEZAR A CREAR ESE LIDERAZGO EN EDADES TEMPRANAS |
| | | | | | | | 5 | SE PROPONDRAN DIFERENTES ACTIVIDADES LUDICAS RECRETIVAS, DEPORTIVAS Y RONDAS EN DONDE SE EVIDENCIEN LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL ENSEÑADAS Y PRACTICADAS ANTERIORMENTE. | 5 | RETROALIMENTAR LAS FORMAS Y MOVIMIENTOS PRACTICADOS. |
| | | | 2 | DESPLAZAMIENTO LATERAL | VIVENCIAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE UBIQUE EN EL CAMPO DE JUEGO CON MAYORE EFECTIVIDAD Y EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE | | 1 | A DIFERENCIA DEL ANTERIOR DESPLAZAMIENTO LO QUE BUSCA EL DESPLAZAMIENTO LATERAL ES HACER ESCALONAMIENTO, PARA UN NIÑO QUIZA SEA COMPLEJO ENTENDERLO PERO A PARTIR DE LOS 7 AÑOS SE DEBE EMPEZAR A IMPLEMENTAR | 1 | EMPEZAR A ENTENDER ESTE DESPLAZAMIENTO COMO METODO TACTICO DE AYUDA A PRESION Y AYUDA OFENSIVA |
| | | | | | | | 2 | EL PROFESOR PROPONDRA ACTIVIDADES LUDICAS CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EXPERIMENTE EL DESPLAZAMIENTO LATERAL. UBICARA UNA FILA UNO DETRÁS DE OTRO, Y DIRA QUE A LA DERECHA EL RESULTADO ES PAR Y A LA IZQUIERDA EL RESULTADO ES IMPAR, AL CABO DE UNA SUMA RESTA O MULTIPLICACION | 2 | EL EJERCICIO BUSCA A PARTE QUE EL NIÑO SE DESPLACE RAPIDAMENTE DE FORMA LATERAL, BUSCA MEJORAR SU HABILIDAD MOTRIZ DE VELOCIDAD DE REACCION. |
| | | | | | | | 3 | SE UBICARA UN CUADRO HECHO POR CONOS DE UNA MEDIDA DE 15 M2, EL PROFESOR DIRA QUE MOVIMIENTOS LATERALES PUEDEN EJECUTAR Y REALIZAR A SU VEZ LO HARAN CON CODIGOS PREESTABLECIDOS | 3 | EL EJERCICIO BUSCA QUE EL NIÑO EMPIECE A MANEJAR SU CAPACIDAD COORDINATIVA DE ORIENTACION Y RITMIZACION. |
| | | | | | | | 4 | SE PROPONDRAN ACTIVIDADES RECREATIVAS EN DONDE SE EVIDENCIEN LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO LATERAL, HACIENDO MOVIMIENTOS DE ANIMALES (CANGREJOS, CABALGADOS, ETC) | 4 | POR MEDIO DE DICHAS ACTIVIDADES LO QUE SE BUSCA QUE EL NIÑO EXPERIMENTE FORMAS DIFERENTES DE DESPLAZAMIENTO Y SE EMPIECE A AFINAZAR A UNA. |
| | | | | | | | 5 | SE RETROALIMENTARAN LAS FORMAS DE DESPLZAMIENTO LATERAL APRENDIDAS | 5 | AL HACER FEEBACK EL NIÑO RECORDARA TODAS LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO Y PARA ESTE EJERICICO EL NIÑO YA PUDO DIFERENCIAR CUAL ES EL DESPLAZAMIENTO MAS EFECTIVO PARA EL |
| | | | 3 | DESPLAZAMIENTO ATRÁS | VIVENCIAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE UBIQUE EN EL CAMPO DE JUEGO CON MAYORE EFECTIVIDAD Y EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE | | 1 | LOS EJERCICIOS PREVISTOS Y PORPUESTOS EN ESTE DESPLAZAMIENTO SE ENFATIZA MAS EN EL RECURSO DEFENSIVO | 1 | BUSCA IMPLEMENTAR UN RECURSO PRIORIZANDO LA PARTE DEFENSIVA |
| | | | | | | | 2 | SE HARAN ACTIVIDADES DE RETROCESO, REGRESO UTILIZANDO COMO UNICO RECURSO EL DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS, TENIENDO EN CUENTA LA VELOCIDAD CON LA QUE SE DEBE HACER | 2 | ENFATIZA EL EJERICICIO Y PRIORIZA EL DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EMPIECE A VIVENCIAR LA PARTE DEFENSIVA Y RECUPERACION DEL BALON |
| | | | | | | | 3 | AL IGUAL QUE LOS OTROS DESPLAZAMIENTOS SE HARA UN CUADRO HECHO CON CONOS EN DONDE SOLO SE DESPLAZARAN HACIA ATRÁS Y JUGARN LOS NIÑOS A COGIDAS | 3 | A PARTE DE VIVENCIAR EL DESPLAZAMIENTO LATERAL EL NIÑO MEJORARA SU VELOCIDAD DE REACCION |
| | | | | | | | 4 | REALIZAR ACTIVIDADES EN DONDE EL NIÑO EXPERIMENTE EL DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS COMO RECURSO INDISPENSABLE A LA HORA DE DEFENDER | 4 | VIVENCIAR LA PARTE DEFENSIVA DEL EQUIPO INICIANDO CON EL DESPLAZAMIENTO Y REGRESO GRUPAL E INDIVIDUAL. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | OCUPACION | EXPLORAR NUEVAS FORMAS PARA LLEGAR A OCUPAR UNA POSICION DE UN COMPAÑERO Y RESPONDER POR LA POSICION PERSONAL | | 1 | CADA NIÑO SE HARA EN SU UBICACIÓN DE JUEGO SEA DEFENSIVO, MEDIO O DELANTERO, EL EJERICIO TRATA DE QUE A TRAVES DE UN PITAZO DEL PROFESOR EL NIÑO IRA A UNA POSICION CERCANDA PERO AL CAMBIO DEBERA RETOMAR SU UBICACIÓN INICIAL | 1 | MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO. |
| | | | | | | | 2 | EL EJE CENTRAL DE LOS EJERCICIOS DE ESTE ITEM ES QUE EL NIÑO SEA RESPONSABLE Y A LA VEZ SOLIDARIO CON LA POSICION DE UN COMPAÑERO SIN DEJAR A UN LADO LA DE EL. | 2 | VIVENCIAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO EN EL CAMPO DE FUTBOL SIENDO COLABORADOR Y RESPONSABLE A SU VEZ |
| | | | | | | | 3 | AL CABO DE LOS EJERICICOS EL NIÑO SE DARA CUENTAQUE NO UNICAMENTE ES RESPONDER POR SU POSICICON SINO QUE TAMBIEN ES UNA AYUDA COLABORATIVA | 3 | VIVENCIAR LA AYUDA COLABORATIVA COMO MEDIO FACILITADOR PARA RESOLVER PROBEMAS DEFENSIVOS Y EN ATAQUE |
| | | | | | | | 4 | EL NIÑO VIVENCIARA NUEVAS FORMAS DE COLABORACION SEA UNO A UNO O DOS A UNO O EN SU EFECTO MAS | 4 | SE PRIORIZA ESTE TIPO DE ACTIVIDADES CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE DE CUENTA QUE EL EQUIPO Y TRABAJANDO EN GRUPO TODO SERA MAS FACTIBLE QUE INDIVIDUALMENTE. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | AYUDA COLABORATIVA | EXPERIMENTAR LA AYUDA COMO MEDIO COLABORADOR Y FACILITADOR FRENTE A LOS PROBLEMAS EN EL JUEGO | | 1 | SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE COLABORACION GRUPAL NO UNICAMENTE INDIVIDUAL CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EXPERIMENTE LA AYUDA Y SER AYUDADO | 1 | BUSCA QUE EL NIÑO AYUDE Y SE DEJE AYUDAR EN UNA SITUACION DE JUEGO DE CAMPO FUTBOL. |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR EJERCICIOS CON Y SIN BALON EVIDENCIANDO LA AYUDA COLABORATIVA | 2 | HACER QUE EL NIÑO POR UN U OTRO LADO EXPERIMENTE SU AYUDA CON EL FIN DE SALIR DE UN APURO COLECTIVO |
| | | | | | | | 3 | POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EL EJERICICIO BUSCA QUE EL NIÑO PRIORICE SU COLABORACION | 3 | EL EJERCICIO BUSCA QUE EL NIÑO EVIDENCIE Y PONGA EN UN PRIMER PLANO QUE LA AYUDA COLABORATIVA ES FUNDAMENTAL SIENDO AYUDADO Y AYUDANDO |
| | | | | | | | 4 | LOS EJERICICOS DE AYUDA COLABORATIVA TENDRA UNA RETROALIMENTACION PERO MAS QUE PRACTICA SERA TEORICA, Y PARTICIPANTE DE LOS JUGADORES | 4 | ESTE FEEBACK LO QUE BUSCA ES QUE EL NIÑO PIERDA EL MIEDO A PARTICPAR DE FORMA VERBAL. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | FISICO | 1 | VELOCIDAD | MEJORAR LA VELOCIDAD Y A SU VEZ POTENCIALIZAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO | | 1 | REALIZAR ACTIVIDADES COMO RELEVOS 4X50M | 1 | MEJORAR LA CAPACIDAD BASICA DE VELOCIDAD POR MEDIO DE ACTIVIDADES PREVISTAS Y PORPUESTAS |
| | | | | | | | 2 | EJECUTAR ACTIVIDADES HACIENDO GRUPOS DE 3 PERSONAS EN DONDE DOS SE HARAN EN UN COSTADO EL OTRO INTEGRANTE SE HARA AL FRENTE, EN UNA DIRECCION SALDRA CORRIENDO EL DEL LADO DONDE HAY DOS, X1 CORRERA HACIA X2 Y ESTE HARA LO MISMO HACIA X3 Y X3 HARA LO MISMO YENDO HACIA X1. | 2 | POTENCIALIZAR LA CAPACIDAD EMPEZANDO A REALIZAR CORRECCIONES DE ACUERDO A SU FORMA DE DESPLAZARSE |
| | | | | | | | 3 | SE UBICARAN DE PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UN PLATILLO EL CUAL SERA LANZADO POR X1 HACIA LA ESPALDA DE X2, X2 DEBERA COGER EL PLATILLO ANTES DE QUE TOQUE EL PISO | 3 | MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE ACTIVIDADES BASICAS |
| | | | | | | | 4 | SE HUBICARAN EN 4 PERSONAS CADA GRUPO, A LA SEÑAL DEL PROFESOR DEBERAN DESPALZARSE 50METROS HACIENDO EL EJERCICIO PROPUESTO | 4 | MEMORIZAR LAS DISTINTAS FORMAS DE DESPLAZARSE EN BUSCA DE MEJORAR ESE DESPLAZAMIENTO Y CAPACIDAD PULMONAR |
| | | | | | | | 5 | CADA GRUPO CONTARA CON 3 PERSONAS, Y TENDRAN 2 BOTELLA VACIA X1 DEBERA IR TAER AGUA EN SU BOCA Y LLENAR LA BOTELLA A U VEZ CUANDO LLEGUE X1 LO HARA X2 POSTERIORMENTE X3 HARA LO MISMO. | 5 | EMPEZAR A MEJORAR LA CAPACIDAD PULMONAR PORMEDIO DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN LA RESPIRACION. |
| | | | 2 | RESISTENCIA | VIVENCIAR LA RESISTENCIA Y MEJORARLA POR MEDIO DE ACTIVIDADES PLANTEADAS Y DIRIGIDAS | | 1 | ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA RESISTENCIA AEROBICA | 1 | MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA |
| | | | | | | | 2 | EJERCICIOS PROLONGADOS A BAJA INTENSIDAD CON UNA DURACION MODERADA | 2 | MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS |
| | | | | | | | 3 | A EDAD TEMPRANAS SE PUEDE EMPEZAR CON UN TEST QUE NO SEA TAN EXIGENTE COMO LO ES EL TEST DE COOPER, MAYOR DISTANCIA EN UNA DURACION DE 12 MINUTOS | 3 | MEJORAR LA CAPACIDAD PULMONAR |
| | | | | | | | 4 | ACTIVIDADES ACUATICAS | 4 | MEJORAR LA RESPIRACION POR MEDIO |
| | | | | | | | 5 | NATACION COMO ESPACIO LIBRE | 5 | RELAJACION Y MEJORAMIENTO DE CAPACIDAD PULMONAR |
| | | | 3 | FUERZA | EMPEZAR A CREAR ESE SENTIDO DE PERTENENCIA FRENTE AL MEJORAMIENTO DE FUERZA | | 1 | PIERNA Y MUSLO. | 1 | SENTADILLAS, SALTOS A UN PIE, PIE JUNTO. |
| | | | | | | | 2 | BRAZO Y ANTEBRAZO | 2 | FLEXIONES, PESAS BAJO PESO |
| | | | | | | | 3 | PECHO Y ABDOMEN | 3 | PRESAS |
| | | | | | | | 4 | ESPALDA Y TRICEPS | 4 | PESAS BAJO PESO |
| | | | | | | | 5 | ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GENERAL | 5 | ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GENERAL |
| | | | 4 | HABILIDAD | MEJORAR LA HABILIDAD MOTRIZ DE ACUERDO A LOS PATRONES MOTRICES DE BASE | | 1 | ACTIVDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES BASICAS | 1 | MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS COMO LO ES LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLZAMIENTO, FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA |
| | | | | | | | 2 | EJERCICIOS QUE POTENCIALIZAN LOS PATRONES BASICOS DE BASE | 2 | MEJORAR LA SALTABILIDAD, LA MARCHA, LA FORMA DE CORRER, CON EL FIN DE SER MAS EFICIENTES. |
| | | | | | | | 3 | MATCH RECREATIVO | 3 | A PARTIR DE ACTIVIDADES RECREATIVAS SE BUSCA VIVENCIAR Y MEJORAR LAS PARTE MOTRIZ DEL NIÑO EN DONDE SE EVIDENCIA LA CONCENTRACION Y LA RESOLUCION DE PROBLEMAS |
| | | | | | | | 4 | CIRCUITO AGILIDAD | 4 | MEJORAR LA AGILIDAD MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO LO ES GATEAR Y ARRASTRARSE EN BUSCA DE POTENCIALIZAR SUS PATRONES BASICOS |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ENFATIZAR Y MEJORAR LA COORDINACION FINA Y GRUESA POR MEDIO DE ACTIVIDADES RITIMICAS | | 1 | COORDINACION | 1 | MEJORAR LA COORDINACION TANTO FINA COMO GRUESA CON JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS |
| | | | | | | | 2 | ACOPLAMIENTO | 2 | VIVENCIAR NUEVAS Y DISTINTAS FORMAS DE ADAPTARSE EN UN ESPACIO, POR EJEMPLO, JUGAR EN OTRA POSICION. |
| | | | | | | | 3 | DIFERENCIACION | 3 | MEJORAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE DIFERENCIACION POR MEDIO DE EJERCICIOS LUDICOSDEPORTIVOS SIENDO PAULATINOS EN SU MOMENTO |
| | | | | | | | 4 | RITMIZACION | 4 | MEJORAR SU LATERALIDAD Y ORIENTACION TEMPORESPACIALMENTE POR MEDIO DE RUMBA Y AEROBICOS CON EL FIN DE MEJORAR SU RITMIZACION. |
| | | | | | | | 5 | AMBIENTACION | 5 | VIVENCIAR NUEVOS ESPACIOS DONDE HAYA BAJA Y ALTA TEMPERATURA |
| | | TEORICO | 1 | EQUIPAMIENTO BASICO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | JERSEY O CAMISETA | 1 | ENTENDER QUE LA UNIFORMIDAD DEBE SER DEL COLOR MAS CERCANO O IGUAL, CON NUMERACION DORSAL COMO MINIMO |
| | | | | | | | 2 | PANTALONES CORTOS | 2 | EL NIÑO POR COMODIDAD DEBE UTILZAR PANTALONETA |
| | | | | | | | 3 | MEDIAS | 3 | COMO MEDIO DE PROTECCION Y CUBRIENDO LA PIERNA LAS MEDIAS SON ESENCIALES. |
| | | | | | | | 4 | CANILLERAS | 4 | APLICAR Y MEJORAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA PUES LAS CANILLERAS ES SUMA IMPORTANCIA PARA CUIDADO E INTEGRIDAD DEL MISMO |
| | | | | | | | 5 | CALZADO | 5 | SEGÚN EL REGLAMENTO NO ES OBLIGATORIO LOS GUAYOS SE PUEDE EN TENIS O ZAPATILLAS |
| | | | 2 | FORMAS DE REANUDAR EL JUEGO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | SAQUE DE META | 1 | ESTE ITEM Y LOS SIGUIENTES TODOS LOS NIÑO DEBEN APRENDER A REANUDAR EL JUEGO |
| | | | | | | | 2 | SAQUE LATERAL | 2 | ESTE ITEM Y LOS SIGUIENTES TODOS LOS NIÑO DEBEN APRENDER A REANUDAR EL JUEGO |
| | | | | | | | 3 | SAQUE DE ESQUINA | 3 | ESTE ITEM Y LOS SIGUIENTES, TODOS LOS NIÑO DEBEN APRENDER A REANUDAR EL JUEGO |
| | | | | | | | 4 | FAIR PLAY | 4 | EL NIÑO DEBE APRENDER A REALIZAR EL METODO DE FAIR PLAY DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO |
| | | | | | | | 5 | TIROS LIBRES INDIRECTOS | 5 | DEBERA TENER CONOCIMIENTO DEL REBOTE QUE VA DESPUES DEL TIRO INDIRECTO |
| | | | 3 | FALTAS TIRO LIBRE DIRECTO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | EN TODAS LAS ACTIVIDADES DE ESTE ITEM SE EXPLICARAN LAS FALTAS Y SE HARA LS SIMULACION DE LA MISMA | 1 | EL NIÑO DEBE ANALIZAR SITUACIONES DE JUEGO PARA NO HACER NI COMETER ESE TIPO DE FALTAS |
| | | | | | | | 2 | FALTAS TEMERARIAS | 2 | HACER QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE REALIZANDO ESTE TIPO DE FALTAS PUEDE SER AMONESTADO |
| | | | | | | | 3 | FUERZA EXCESIVA | 3 | HACER QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE REALIZANDO ESTE TIPO DE FALTAS PUEDE SER EXPULSADO |
| | | | | | | | 4 | ESCUPIR A UN ADVERSARIO | 4 | HACER QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE REALIZANDO ESTE TIPO DE FALTAS PUEDE SER AMONESTADO |
| | | | | | | | 5 | SALTAR SOBRE UN ADVERSARIO | 5 | ENTENDER ESTA REGLA ES FUNDAMENTAL PUES SUELE SUCEDER MUY AMENUDO DURANTE ELJUEGO. |
| | | | 4 | FALTAS TIRO INDIRECTO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | POSICION ADELANTADA, FUERA DE LUGAR | 1 | APRENDER A DIFERENCIAR Y ENTENDER EL FUERA DE LUGAR CON EL FIN DE DEJAR Y NO CAER EN EL. |
| | | | | | | | 2 | ELEVACION DE PIERNA, DEPENDIENDO DE LA INTENCION | 2 | TENER EN CUENTA ESTE TIPO DE ACCIONES PARA EVITAR LESIONARSE O PERJUDICAR AL ADVERSARIO. |
| | | | | | | | 3 | SAQUE LATERAL HACIA EL ARQUERO, Y ESTE COGE EL BALON CON SUS MANOS. | 3 | PARA ESTE TIPO DE ACCIONES EL ARQUERO DEBE ESTAR PENDIENTE A SALIR A HACER UN PASE O RECHAZAR EL BALON. |
| | | | | | | | 4 | OBSTACULIZA EL AVANCE DE UN ADVERSARIO | 4 | EVITAR ESTE TIPO DE FALTA PUES PUEDE LLEGAR HACER HASTA AMONESTADO. |
| | | | | | | | 5 | ESTRATEGIAS DE LLEGADA AL ARCO | 5 | EL DEPORTISTA CONOCERA DIFERENTES OBSIONES DE FINALIZACION PARA ANOTAR EL GOL |
| | | | 5 | REGLAMENTACION Y ACTUALIZACION VIGENTE DEL FUTBOL | EXPLICAR Y PRESENTAR CADA UNA DE LAS REGLAS QUE RIGEN EL FUTBOL FIFA | | 1 | CON APOYO DEL REGLAMENTO DE LA FIFA DESARROLLAR CADA UNA DE LAS REGLAS Y NORMATIVIDADES VIGENTES PARA LA CATEGORIA DE INICIACION. | 1 | COMPRENDE LAS REGLAS VIGENTES DEL FUTBOL ESPECIFICAS PARA SU RESPECTIVA CATEGORIA. |
| | | | | | | | 2 | EXPLICAR UNA A UNAS LAS REGLAS DEL FUTBOL | 2 | CONOCE E IDENTIFICA EL REGLAMENTO DE FUTBOL |
| | | | | | | | 3 | EXPLICAR LAS DIFERENTES DIMENSIONES DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO. | 3 | HACER CONOCER AL NIÑO LOS ESPACIOS QUE TIENE EL TERRENO DE JUEGO. |
| | | | | | | | 4 | CONOCIMIENTO DEL BALON REGLAMENTARIO (NUMERO 3) EL CUAL SE DEBE IMPLEMENTAR DENTRO DE LA CATEGORIA INICIACION | 4 | EL NIÑO APRENDERA CUAL ES EL BALON QUE DEBE USAR PARA EL BUEN DESARROLLO DENTRO DE LA ESCUELA DEPORTIVA. |
| | | | | | | | 5 | DIMENSION DEL ARCO REGLAMENTARIO QUE SE DEBE ESTIPULAR DENTRO DE LA CATEGORIA INICIACION. | 5 | EL GUARDAMETA TENDRA CONOCIMIENTO Y VISION DEL ARCO ESTIPULADO PARA SU RESPECTIVA FUNCION. |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | 1 | SOLIDARIDAD | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | SE HARAN CHARLAS PEDAGOGICAS CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE DE CUENTA QUE SON UN EQUIPO Y QUE SE NECESITA UNO DEL OTRO PARA PODER GANAR | 1 | ESTO SE HACE CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EMPIECE A PREOCUPARSE TAMBIEN INDIVIDUALMENTE PERO AUN MAS GRUPALMENTE |
| | | | | | | | 2 | SE IMPLEMENTARAN ATIVIDADES RECREATIVAS DONDE SE EVIDENCIE LA AYUDA Y EL SENTIDO DE PERTENENCIA DE CADA NIÑO | 2 | EVIDENCIAR DE QUE FOMA Y COMO SON CAPACES DE AYUDAR A LOS DEMAS |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR EJERCICIOS QUE SE EVIDENCIE EL APOYO GRUPAL O INDIVIDUAL | 3 | VIVENCIAR ACCIONES MOTRICES EN LAS QUE PREVALEZCA LA AYUDA COLABORATIVA |
| | | | | | | | 4 | DISEÑAR ACCIONES QUE PREVALEZCA EL BUEN USO COLABORATIVO Y USO INMEDIATO PRESENCIAL | 4 | EVIDENCIAR SI EL NIÑO ESTA SERIAMENTE COMPROMETIDO CON SU POSICION EN LA QUE JUEGA YCON EL EQUIPO |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 2 | COMPROMISO | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | EJERCER ACCIONES EN DONDE LOS NIÑOS PARTICIPEN Y SE VEN LLANAMENTE COMPROMETIDOS | 1 | EVIDENCIAR SI EL NIÑO ES COMPROMETIDO TANTO CON LA SESION DE ENTRENAMIENTO COMO DURANTE EL ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | | 2 | DISEÑAR EJERCICIOS EN LOS QUE EL NIÑO SEA RESPONSABLE | 2 | EXPERIMENTAR QUE GRADO DE RESPONSABILIDAD TIENE CADA NIÑO CON ACTIVDADES QUE INVOLUCREN HABILIDADES MOTRICES |
| | | | | | | | 3 | CREAR ACTIVIDADES EN LAS QUE EL NIÑO SE VEA 100% COMPROMETIDO PARA PODERLAS REALIZAR | 3 | EL NIÑO DEBERA DAR SU MEJOR VERSION EN ESTE TIPO DE ACTIVIDADES CON EL FIN DE EVIDENCIAR DE QUE ESTAN Y QUE PIENSAS Y QUIEREN EN EL FUTBOL |
| | | | | | | | 4 | PUNTUALIZAR LOS ENTRENAMIENTOS PARA EVIDENCIAR LA PUNTUALIDAD Y COMPROMISO DE LOS NIÑOS | 4 | EVIDENCIARQUE GRADO DE COMPROMISO TIENE EL NIÑO CONSIGO MISMO Y CON EL FUTBOL |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | COOPERACION | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | VIVENCIAR ACTIVIDADES EN LAS QUE EL EQUIPO COMO TAL TENGAN QUE COLABORAREN UNOS A LOS OTROS PARA PODER REALIZARLA | 1 | EL NIÑO DEBE DARSE CUENTA QUE SOLO NO PUEDE REALIZAR ACTIVIDADES Y QUE NECESITA DE UNA AYUDA COLABORATIVA |
| | | | | | | | 2 | EXPERIMENTAR EJERCICIOS EN LOS QUE SE EVIDENCIE EL TRABAJO COLECTIVO Y QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE POR SI SOLO NO ES FACTIBLE REALIZARLOS. | 2 | EVIDENCIAR QUE EL NIÑO APRECIE LA AYUDA DE SU EQUIPO PARA PODER REALIZAR EJERCICIOS |
| | | | | | | | 3 | ESTRUCTURAR ACCIONES DONDE SE INVOLUCRE LA AYUDA COLABORATIVA | 3 | COMPROBAR SI EFICIENTEMENTE EL NIÑO ESTA COLABORANDO COMO VERDADERAMENTE SE DEBE HACER |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | COMUNICACIÓN | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | SE PROPONDRAN EJERCICIOS EN LOS QUE LOS NIÑOS POR MEDIO DE SEÑAS O GESTOS DEBERAN TRASMITIR UN MENSAJE DICHO POR EL PREFESOR | 1 | EXPLORAR NUEVAS FORMAS DE COMUNCACION POR MEDIO DE ACIVIDADES PREVISTAS Y ANALIZADAS |
| | | | | | | | 2 | POR MEDIO DE RUIDOS Y SEÑALIZACION PERSONAL CADA NIÑO DEBERA EXPLICAR UN TEMA, ACCION O ANIMAL HASTA QUE LOS DEMAS LO DESCUBRAN | 2 | INDAGAR ACERCA DE SU EXPRESION Y FORMA DE COMNICARSE CADA NIÑO |
| | | | | | | | 3 | SE EJECUTARAN ACCIONES EN LAS QUE EL NIÑO PUEDA EXPRESARSE EN EL CAMPO DE JUEGO POR MEDIO DE GESTOS, CHIFLIDOS O ACCIONES. | 3 | EVIDENCIAR SI CON DETERMINACION CADA NIÑO EJECUTA DICHAS ACCIONES PROPUESTAS POR EL PROFESOR. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | APOYO FAMILIAR | ORGANIZAR COMPETENCIAS DE PARTICIPACION CON PADRES DE FAMILIA | | 1 | INTEGRAR A LOS PADRES DE FAMILIA POR MEDIO DEL JUEGO PREDEPORTIVO | 1 | APOYAR CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES DE FORMACION EN CADA UNO DE LOS NIÑOS PERTENECIENTES A LA ESCUELA DE FORMACION. |
| | | | | | | | 2 | VERIFICAR EL APOYO DE LOS PADRES CON ACOMPAÑAMIENTOS Y ACTIVIDADES DE ADQUISICION DE ELEMENTOS PARA SUS HIJOS | 2 | INICIAR ACTIVIDADES DE COMPROMISOS CON EL FIN DE ADQUIRIR UNIFORMIDAD Y PRESENTACION. |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE
NIVEL FUNDAMENTACIÒN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | No. | ELEMENTO FORMATIVO | OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO | No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO | No. | DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO | No. | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FUTBOL | INICIACION | TECNICO | 1 | EL PASE | VIVENCIAR EL PASE COMO MEDIO FACILITADOR POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS EN LOS NIÑOS | | 1 | SE DIVIDEN LOS JUGADORES POR TRÍOS. LOS JUGADORES SE DESPLAZAN LIBREMENTE POR EL TERRENO DE JUEGO REALIZANDO COMBINACIONES EN CONTINUO MOVIMIENTO. EL PRIMER JUGADOR REALIZA UN PASE ELEVADO HACIA LA POSICIÓN DEL 2º JUGADOR, QUIEN CON LA CABEZA INTENTARÁ COMBINAR CON EL 3º QUE PREVIAMENTE REALIZÓ UN DESMARQUE | 1 | IMPLEMENTAR LA ECONOMIA DEL MOVIMIENTO |
| | | | | | | | 2 | SE SITÚAN 5 CONOS EN PERPENDICULAR A 2 FILAS DE JUGADORES. SALIENDO UN BALÓN DE CADA LADO LOS JUGADORES DEBERÁN REALIZAR UNA CONDUCCIÓN ENTRE CONOS DESDE EL CENTRO A UNO DE LOS EXTREMOS Y VUELTA FINALIZANDO CON UN PASE RASO A LA FILA CONTRARIA DE LA QUE SALIÓ. | 2 | EFECTUAR DISTINTAS FORMAS DE CONDUCCION CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE. |
| | | | | | | | 3 | PASES CONSECUTIVOS ENTRE 2 GRUPOS FORMADOS POR VARIOS JUGADORES. UNA VEZ REALIZADO EL PASE VOLVERÁN DE ESPALDAS AL GRUPO. EN DICHO EJERCICIO SE UTILIZARÁN AMBAS PIERNAS Y CADA JUGADOR ÚNICAMENTE PODRÁ REALIZAR UN TOQUE. | 3 | APLICAR LA COORDINACION Y LA PRESICION MEDIANTE EJERCICIOS CON MUY POCA COMPLEJIDAD. |
| | | | | | | | 4 | SE DISTRIBUYEN 2 FILAS DE JUGADORES Y EN EL MEDIO SE COLOCA UNA VALLA BAJA (60 CM).LOS JUGADORES DEBEN PASAR EL BALÓN POR EL AIRE A LA OTRA PARTE DEL CAMPO Y RÁPIDAMENTE SALTAR LA VALLA CON LOS PIES JUNTOS Y COLOCARSE AL FINAL DE LA FILA DEL OTRO LADO. | 4 | MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y EL ACOPLAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN RITMIZACION. |
| | | | | | | | 5 | FUERA DEL CÍRCULO HAY UN PERSEGUIDOR QUE INTENTA TOCAR A UN JUGADOR SIN BALÓN. LOS JUGADORES DEL CÍRCULO SE PASARÁN EL BALÓN CONTINUAMENTE. | 5 | BUSCA MEJORAR LA AGILIDAD INCLUYENDO VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS . |
| | | | 2 | CONDUCCION | EXPERIMENTAR LA CONDUCCION EN EL JUEGO POR MEDIO DE ACTIVIDADES BASICAS | | 1 | TRABAJANDO POR TRÍOS Y CON DOS CONOS COLOCADOS EN DIAGONAL.REALIZAR ACCIONES TÉCNICAS TRAS CONDUCCIÓN (GIROS CON EXTERIOR E INTERIOR, CAMBIOS DE DIRCCIÓN CON LA PLANTA Y TALÓN, BICICLETAS, RECORTES, FINTAS...) EMPLEANDO EN CADA CONO UN DE LAS PIERNAS. | 1 | EL EJERCICIO APLICA LA HABILIDAD COMO EJE CENTRAL PRIORIZANDO EL CONTROL DIRIGIDO. |
| | | | | | | | 2 | SECUENCIA DE PASES JUGANDO A 1 TOQUE CUANDO SON DEVOLUCINES, A DOS TOQUES EL RESTO DE ACCIONES. CUANDO EL BALÓN LLEGA A 3 SE REALIZA UNA ACCIÓN DE PARED CON OPOSICIÓN (3 Y 2 CONTRA OPOSICIÓN DE 4). ROTAR DE POSICIONES Y REALIZAR EL EJERCICIO HASTA QUE LAS ACCIONES TÉCNICAS ESTÉN DOMINADAS. CAMBIAR EL SENTIDO DEL EJERCICIO PARA TRABAJAR CON AMBAS PIERNAS | 2 | MEJORAR LA PRECISION Y EMPEZAR A VIVENCIAR LA PRESION POR PARES. |
| | | | | | | | 3 | LOS JUGADORES SE DISPONEN EN FORMACIÓN "Y". LOS JUGADORES REALIZAN UNA COMBINACIÓN DE PASES CON FINALIZACIÓN EN CONDUCCIÓN. X1 REALIZA PARED CON X2 Y PASA A X3. X3 CONDUCE HASTA LA POSICIÓN INICIAL. LA ACCIÓN SE REALIZARÁ CON 2 BALONES A LA VEZ (UNO POR CADA LADO DE LA "Y"). AL LLEGAR A LA POSICIÓN INICIAL LOS JUGADORES COMENZARÁN LA ACCIÓN POR EL LADO CONTRARIO AL QUE TRABAJARON | 3 | EL EJE CENTRAL DE ESTA ACTIVIDAD ES LA VISION PERIFERICA PUES DEBEN ESTAR ATENTOS EN AMBOS BALONES Y CON DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO DELIMITADO. |
| | | | | | | | 4 | LOS JUGADORES SE PASAN EL BALÓN ENTRE ELLOS MIENTRAS QUE LOS 2 JUGADORES SITUADOS DENTRO PROCURAN INTERCEPTAR LOS PASES. LOS PASES DEBERÁN PASAR SIEMPRE POR DENTRO DEL CUADRADO. | 4 | EL EJERCICIO SE CENTRA EN EVIDENCIAR LA PRESICION EN ATAQUE Y MEJORAR LA EFICENCIA DE LOS PASES . |
| | | | | | | | 5 | LOS JUGADORES REALIZAN SIEMPRE UNA PARED CON EL JUGADOR SITUADO DENTRO DEL ROMBO Y REALIZAN UN PASE CORTO A LA SIGUIENTE POSICIÓN. EL JUGADOR INTERIOR OCUPA EL LUGAR DEL JUGADOR EXTERIOR CON EL QUE REALIZÓ LA PARED. EL JUGADOR EXTERIOR UNA VEZ DE PASAR A SU COMPAÑERO DE LA SIGUIENTE POSTA SE DIRIGE A LA POSICIÓN DE APOYO INTERIOR. REALIZAR EN AMBOS SENTIDOS | 5 | ESTE EJERCICIO BUSCA QUE LA EFICACIA DE LOS PASES Y EL DESPLAZAMIENTO SE POTENCIALICE. |
| | | | 3 | CONTROL | EXPLORAL EL CONTROL COMO RECURSO AL RESOLVIMIENTO DE PROBLEMAS A PRESION POR MEDIO DE ACTIIVDADES DIRECCIONADAS | | 1 | COMBINACIÓN ENTRE 2 JUGADORES CON TIRO A GOL SE COMIENZA CON UNA CONDUCCIÓN PARA UN POSTERIOR PASE AL DESMARQUE DE UN SEGUNDO JUGADOR ESTE REALIZA UN CONTROL ORIENTADO, CONDUCE UNOS METROS Y CENTRA PARA QUE EL PRIMER JUGADOR REMATE A PORTERÍA | 1 | EL NIÑO DEBERA EXERIMENTAR UNA NUEVA FORMA DE COCRETAR UN JUGADA POR MEDIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN BUSCA DE MEJORAR EL CONTROL TANTO INDIVIDUAL Y LA SINCRONZACION |
| | | | | | | | 2 | UN JUGADOR CONDUCE HACIA LA MITAD DE CAMPO DONDE DESPUÉS DE RODEAR A UN PIVOTE DARÁ UN PASE EN PROFUNDIDAD. UNA VEZ QUE ESTE PASE SE HAYA PRODUCIDO EL JUGADOR QUE ESTÁ DETRÁS SALDRÁ EN VELOCIDAD, CONDUCIRÁ EL BALÓN UNOS METROS Y CENTRARÁ AL ÁREA PARA QUE SEA EL PRIMER JUGADOR EL QUE REMATE A PORTERÍA | 2 | EVIDENCIAR Y VERIFICAR SI EFECTIVAMENTE EL NIÑO ESTA APRENDIENDO Y MEJORANDO SU CONTROL DIRIGIGO POR MEDIO DE UN TRABAJO COSECUENTE |
| | | | | | | | 3 | SE SITÚAN 5 CONOS EN PERPENDICULAR A 2 FILAS DE JUGADORES .SALIENDO UN BALÓN DE CADA LADO LOS JUGADORES DEBERÁN REALIZAR UNA CONDUCCIÓN ENTRE CONOS DESDE EL CENTRO A UNO DE LOS EXTREMOS Y VUELTA FINALIZANDO CON UN PASE RASO A LA FILA CONTRARIA DE LA QUE SALIÓ. | 3 | VERIFICAR SI EL NIÑO MEJORA LA VELOCIDAD DE REACCION EN EL EJERICICO CON EL FIN E QUE EL JUEGO SEA EL MAS HABIL |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | DRIBLING | VIVENCIAR EL DRIBLING COMO UN PUNTO MAS ALLA QUE LA CONDUCCION BUSCANDO QUE EL NIÑO MEJORE SU COORDINACION Y HABILIDADES MOTRICES | | 1 | PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES. UNA VEZ LLEGADO A LA ÚLTIMA PARED REALIZAR UNA CONDUCCIÓN TRAS LA CUAL SE DARÁ UN PASE LARGO PARA QUE SEA OTRO COMPAÑERO EL QUE LO CONTROLE Y COMIENCE. | 1 | BUSCAR QUE NIÑO MEJORE POR MEDIO ACTIVIDADES Y EJERCICIOS ESTANDARIZADOS Y DETERMINADOS POR EL PROFESOR |
| | | | | | | | 2 | SLALOM DE PIVOTES. A LA MITAD DEL RECORRIDO REALIZAREMOS UNA PARED CON UN COMPAÑERO. PARA FINALIZAR EL RECORRIDO DAREMOS UN PASE LARGO PARA QUE COMIENCE EL EJERCICIO UN TERCER JUGADOR. | 2 | VERIFICAR SI EN REALIDAD EL NIÑO ES CONSCIENTE DE LO QUE HACE PUES EN EL EJERCICIO ES DONDE SE EVIDENCIA SI ES ASI O NO |
| | | | | | | | 3 | PARED ENTRE 2 JUGADORES, PARA TRAS SORTEAR LOS CONOS SIN BALÓN TIRAR A PORTERÍA. DESPUÉS DE ESTE PRIMER TIRO REALIZA UN DESMARQUE DE RUPTURA Y ESPERA EL PASE DE UN TERCER JUGADOR PARA CONTROLAR Y TIRAR A PORTERÍA. | 3 | BUSCAR QUE EL NIÑO SEA CONGRUENTE EN LO QUE SE QUE SE LE PIDE QUE HAGA Y EN LO QUE VERDADERAMENTE ESTA HACIENDO EN EL EJERCICIO. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | REMATE | EMPEZAR A VER EL CABECEO COMO UN RECURSO FUNDAMENTAL TANTO OFENSIVO COMO DEFENSIVO | | 1 | UN JUGADOR CONDUCE HACIA LA MITAD DE CAMPO DONDE DESPUÉS DE RODEAR A UN PIVOTE DARÁ UN PASE EN PROFUNDIDA UNA VEZ QUE ESTE PASE SE HAYA PRODUCIDO EL JUGADOR QUE ESTÁ DETRÁS SALDRÁ EN VELOCIDAD, CONDUCIRÁ EL BALÓN UNOS METROS Y CENTRARÁ AL ÁREA PARA QUE SEA EL PRIMER JUGADOR EL QUE REMATE A PORTERÍA | 1 | BUSCAR QUE L NIÑO BUSQUE SU PERFL Y FOMRA AS CONCRETA DE REALIZAR UN PASE EN BUSCA DE UNA EXCELENTE DEFINICION |
| | | | | | | | 2 | CONDUCIR ALREDEDOR DE UNA ZONA PARA DESPUÉS TIRAR A PUERTA CADA JUGADOR TENDRÁ UN NÚMERO ASIGNADO EN UNA ZONA PRÓXIMA AL ÁREA DE PENALTI LOS JUGADORES CONDUCEN EL BALÓN CUANDO ELPROFESOR NOMBRE UN NÚMERO ÉSTE DEBERÁ REMATAR A PORTERÍA | 2 | EFECTUAR LA MAYORIA DE LOS PASES PRECISOS EN BUSCA DE ANOTAR EL GOL |
| | | | | | | | 3 | TRIANGULACIÓN ENTRE TRES JUGADORES CON CENTRO LATERAL Y REMATE. X1 REALIZA UN PASE-DEVOLUCIÓN CON X2 Y PASA A X3. X3 REALIZA UNA PARED CON X2 Y SE INCORPORA EN CONDUCCIÓN POR BANDA PARA REALIZAR UN CENTRO AL ÁREA. X1 Y X2 SE INCORPORAN AL REMATE (UNO AL PRIMER PALO Y EL OTRO AL SEGUNDO) Y FINALIZAN LA JUGADA. REALIZAR LA ACCIÓN POR AMBAS BANDAS | 3 | HACER Y ENTENDER QUE DE LA MANERA MAS EFECTIVA PARA LLEGAR AL ARCO RIVAL ES HACIENDO PASES PRECISOS Y CONTUNDENTES |
| | | | | | | | 4 | UN JUGADOR CONDUCE HACIA LA MITAD DE CAMPO DONDE DESPUÉS DE RODEAR A UN PIVOTE DARÁ UN PASE EN PROFUNDIDAD. UNA VEZ QUE ESTE PASE SE HAYA PRODUCIDO EL JUGADOR QUE ESTÁ DETRÁS SALDRÁ EN VELOCIDAD, CONDUCIRÁ EL BALÓN UNOS METROS Y CENTRARÁ AL ÁREA PARA QUE SEA EL PRIMER JUGADOR EL QUE REMATE A PORTERÍA | 4 | MEJORAR EN BUSCA DE UN PRO-DESARROLLO PERSONAL Y COLECTIVO |
| | | | | | | | 5 | SUCESIÓN DE PASES ENTRE LOS JUGADORES PARA FINALIZAR CON UN PASE A UN CUARTO JUGADOR. TRAS UNA PEQUEÑA CONDUCCIÓN TIRAR A PORTERÍA. DESARROLLAR LA JUGADA POR AMBOS LADOS. | 5 | REALZAR LA MAYORIA DE LOS PASES CON MAYOR EFICIENCIA Y LO MAS RAPIDO POSIBLE. |
| | | TACTICO | 1 | DESPLAZAMIENTO FRONTAL | VIVENCIAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE UBIQUE EN EL CAMPO DE JUEGO CON MAYORE EFECTIVIDAD Y EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE | | 1 | TODAS LAS ACTIVIDADES DE ESTA SECCION BUSCAN LA SALIDA COLECTIVA GRUPAL | 1 | BUSCAR QUE A EDADES TEMPRANAS EL NIÑO PIENSE EN FORMA GRUPAL SOLUCIONAR PROBLEMAS OFENSIVOS. |
| | | | | | | | 2 | AL CABO DE UN COMANDO O CODIGO QUE EL PROFESOR ESTABLECERA LOS NIÑOS DEBERAN DESPLAZARSE DE FRENTE | 2 | VIVENCIAR NUEVAS Y DISTINTAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL |
| | | | | | | | 3 | SE UBICARAN CUATRO CONOS FORMANDO UN CUADRO DE 20 M2 LOS NIÑOS SE HUBICARAN EN UN COSTADO DEL MISMO, ESTANDO ALLI EL PROFESOR DIRA DE QUE FORMA DEBEN DESPLAZARSEN DE FRENTE INDIVIDUALMENTE Y GRUPAL MAXIMO 4 JUGADORES. | 3 | ESTE EJERCICIO PRIORIZA Y BUSCA QUE EL NIÑO EXPERIEMENTE Y SE ACOPLE A UNA FORMA DE MOVIMIENTO EN EL CAMPO DE JUEGO. |
| | | | | | | | 4 | CADA NIÑO PROPONDRA UNA FORMA DE DESPLAZAMIENTO ENSEÑADA, MOSTRADA Y EJECUTADA | 4 | EMPEZAR A CREAR ESE LIDERAZGO EN EDADES TEMPRANAS |
| | | | | | | | 5 | SE PROPONDRAN DIFERENTES ACTIVIDADES LUDICAS RECRETIVAS, DEPORTIVAS Y RONDAS EN DONDE SE EVIDENCIEN LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL ENSEÑADAS Y PRACTICADAS ANTERIORMENTE. | 5 | RETROALIMENTAR LAS FORMAS Y MOVIMIENTOS PRACTICADOS. |
| | | | 2 | DESPLAZAMIENTO LATERAL | VIVENCIAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE UBIQUE EN EL CAMPO DE JUEGO CON MAYORE EFECTIVIDAD Y EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE | | 1 | A DIFERENCIA DEL ANTERIOR DESPLAZAMIENTO LO QUE BUSCA EL DESPLAZAMIENTO LATERAL ES HACER ESCALONAMIENTO, PARA UN NIÑO QUIZA SEA COMPLEJO ENTENDERLO PERO A PARTIR DE LOS 7 AÑOS SE DEBE EMPEZAR A IMPLEMENTAR | 1 | EMPEZAR A ENTENDER ESTE DESPLAZAMIENTO COMO METODO TACTICO DE AYUDA A PRESION Y AYUDA OFENSIVA |
| | | | | | | | 2 | EL PROFESOR PROPONDRA ACTIVIDADES LUDICAS CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EXPERIMENTE EL DESPLAZAMIENTO LATERAL. UBICARA UNA FILA UNO DETRÁS DE OTRO, Y DIRA QUE A LA DERECHA EL RESULTADO ES PAR Y A LA IZQUIERDA EL RESULTADO ES IMPAR, AL CABO DE UNA SUMA RESTA O MULTIPLICACION | 2 | EL EJERCICIO BUSCA A PARTE QUE EL NIÑO SE DESPLACE RAPIDAMENTE DE FORMA LATERAL, BUSCA MEJORAR SU HABILIDAD MOTRIZ DE VELOCIDAD DE REACCION. |
| | | | | | | | 3 | SE UBICARA UN CUADRO HECHO POR CONOS DE UNA MEDIDA DE 15 M2, EL PROFESOR DIRA QUE MOVIMIENTOS LATERALES PUEDEN EJECUTAR Y REALIZAR A SU VEZ LO HARAN CON CODIGOS PREESTABLECIDOS | 3 | EL EJERCICIO BUSCA QUE EL NIÑO EMPIECE A MANEJAR SU CAPACIDAD COORDINATIVA DE ORIENTACION Y RITMIZACION. |
| | | | | | | | 4 | SE PROPONDRAN ACTIVIDADES RECREATIVAS EN DONDE SE EVIDENCIEN LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO LATERAL, HACIENDO MOVIMIENTOS DE ANIMALES (CANGREJOS, CABALGADOS, ETC) | 4 | POR MEDIO DE DICHAS ACTIVIDADES LO QUE SE BUSCA QUE EL NIÑO EXPERIMENTE FORMAS DIFERENTES DE DESPLAZAMIENTO Y SE EMPIECE A AFINAZAR A UNA. |
| | | | | | | | 5 | SE RETROALIMENTARAN LAS FORMAS DE DESPLZAMIENTO LATERAL APRENDIDAS | 5 | AL HACER FEEBACK EL NIÑO RECORDARA TODAS LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO Y PARA ESTE EJERCICO EL NIÑO YA PUDO DIFERENCIAR CUAL ES EL DESPLAZAMIENTO MAS EFECTIVO PARA EL |
| | | | 3 | DESPLAZAMIENTO ATRÁS | VIVENCIAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE UBIQUE EN EL CAMPO DE JUEGO CON MAYORE EFECTIVIDAD Y EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE | | 1 | LOS EJERCICIOS PREVISTOS Y PORPUESTOS EN ESTE DESPLAZAMIENTO SE ENFATIZA MAS EN EL RECURSO DEFENSIVO | 1 | BUSCA IMPLEMENTAR UN RECURSO PRIORIZANDO LA PARTE DEFENSIVA |
| | | | | | | | 2 | SE HARAN ACTIVIDADES DE RETROCESO, REGRESO UTILIZANDO COMO UNICO RECURSO EL DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS, TENIENDO EN CUENTA LA VELOCIDAD CON LA QUE SE DEBE HACER | 2 | ENFATIZA EL EJERICIO Y PRIORIZA EL DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EMPIECE A VIVENCIAR LA PARTE DEFENSIVA Y RECUPERACION DEL BALON |
| | | | | | | | 3 | AL IGUAL QUE LOS OTROS DESPLAZAMIENTOS SE HARA UN CUADRO HECHO CON CONOS EN DONDE SOLO SE DESPLAZARAN HACIA ATRÁS Y JUGARN LOS NIÑOS A COGIDAS | 3 | A PARTE DE VIVENCIAR EL DESPLAZAMIENTO LATERAL EL NIÑO MEJORARA SU VELOCIDAD DE REACCION |
| | | | | | | | 4 | REALIZAR ACTIVIDADES EN DONDE EL NIÑO EXPERIMENTE EL DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS COMO RECURSO INDISPENSABLE A LA HORA DE DEFENDER | 4 | VIVENCIAR LA PARTE DEFENSIVA DEL EQUIPO INICIANDO CON EL DESPLAZAMIENTO Y REGRESO GRUPAL E INDIVIDUAL. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | OCUPACION | EXPLORAR NUEVAS FORMAS PARA LLEGAR A OCUPAR UNA POSICION DE UN COMPAÑERO Y RESPONDER POR LA POSICION PERSONAL | | 1 | CADA NIÑO SE HARA EN SU UBICACIÓN DE JUEGO SEA DEFENSIVO, MEDIO O DELANTERO, EL EJERICIO TRATA DE QUE A TRAVES DE UN PITAZO DEL PROFESOR EL NIÑO IRA A UNA POSICION CERCANDA PERO AL CAMBIO DEBERA RETOMAR SU UBICACIÓN INICIAL | 1 | MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO. |
| | | | | | | | 2 | EL EJE CENTRAL DE LOS EJERCICIOS DE ESTE ITEM ES QUE EL NIÑO SEA RESPONSABLE Y A LA VEZ SOLIDARIO CON LA POSICION DE UN COMPAÑERO SIN DEJAR A UN LADO LA DE EL. | 2 | VIVENCIAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO EN EL CAMPO DE FUTBOL SIENDO COLABORADOR Y RESPONSABLE A SU VEZ |
| | | | | | | | 3 | AL CABO DE LOS EJERICICOS EL NIÑO SE DARA CUENTAQUE NO UNICAMENTE ES RESPONDER POR SU POSICICON SINO QUE TAMBIEN ES UNA AYUDA COLABORATIVA | 3 | VIVENCIAR LA AYUDA COLABORATIVA COMO MEDIO FACILITADOR PARA RESOLVER PROBEMAS DEFENSIVOS Y EN ATAQUE |
| | | | | | | | 4 | EL NIÑO VIVENCIARA NUEVAS FORMAS DE COLABORACION SEA UNO A UNO O DOS A UNO O EN SU EFECTO MAS | 4 | SE PRIORIZA ESTE TIPO DE ACTIVIDADES CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE DE CUENTA QUE EL EQUIPO Y TRABAJANDO EN GRUPO TODO SERA MAS FACTIBLE QUE INDIVIDUALMENTE. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | AYUDA COLABORATIVA | EXPERIMENTAR LA AYUDA COMO MEDIO COLABORADOR Y FACILITADOR FRENTE A LOS PROBLEMAS EN EL JUEGO | | 1 | SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE COLABORACION GRUPAL NO UNICAMENTE INDIVIDUAL CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EXPERIMENTE LA AYUDA Y SER AYUDADO | 1 | BUSCA QUE EL NIÑO AYUDE Y SE DEJE AYUDAR EN UNA SITUACION DE JUEGO DE CAMPO FUTBOL. |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR EJERCICIOS CON Y SIN BALON EVIDENCIANDO LA AYUDA COLABORATIVA | 2 | HACER QUE EL NIÑO POR UN U OTRO LADO EXPERIMENTE SU AYUDA CON EL FIN DE SALIR DE UN APURO COLECTIVO |
| | | | | | | | 3 | POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EL EJERICIO BUSCA QUE EL NIÑO PRIORICE SU COLABORACION | 3 | EL EJERCICIO BUSCA QUE EL NIÑO EVIDENCIE Y PONGA EN UN PRIMER PLANO QUE LA AYUDA COLABORATIVA ES FUNDAMENTAL SIENDO AYUDADO Y AYUDANDO |
| | | | | | | | 4 | LOS EJERICICOS DE AYUDA COLABORATIVA TENDRA UNA RETROALIMENTACION PERO MAS QUE PRACTICA SERA TEORICA, Y PARTICIPANTE DE LOS JUGADORES | 4 | ESTE FEEBACK LO QUE BUSCA ES QUE EL NIÑO PIERDA EL MIEDO A PARTICPAR DE FORMA VERBAL. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | FISICO | 1 | VELOCIDAD | MEJORAR LA VELOCIDAD Y A SU VEZ POTENCIALIZAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO | | 1 | REALIZAR ACTIVIDADES COMO RELEVOS 4X50M | 1 | MEJORAR LA CAPACIDAD BASICA DE VELOCIDAD POR MEDIO DE ACTIVIDADES PREVISTAS Y PROPUESTAS |
| | | | | | | | 2 | EJECUTAR ACTIVIDADES HACIENDO GRUPOS DE 3 PERSONAS EN DONDE DOS SE HARAN EN UN COSTADO EL OTRO INTEGRANTE SE HARA AL FRENTE, EN UNA DIRECCION SALDRA CORRIENDO EL DEL LADO DONDE HAY DOS, X1 CORRERA HACIA X2 Y ESTE HARA LO MISMO HACIA X3 Y X3 HARA LO MISMO YENDO HACIA X1. | 2 | POTENCIALIZAR LA CAPACIDAD EMPEZANDO A REALIZAR CORRECCIONES DE ACUERDO A SU FORMA DE DESPLAZARSE |
| | | | | | | | 3 | SE UBICARAN DE PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UN PLATILLO EL CUAL SERA LANZADO POR X1 HACIA LA ESPALDA DE X2, X2 DEBERA COGER EL PLATILLO ANTES DE QUE TOQUE EL PISO | 3 | MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE ACTIVIDADES BASICAS |
| | | | | | | | 4 | SE HUBICARAN EN 4 PERSONAS CADA GRUPO, A LA SEÑAL DEL PROFESOR DEBERAN DESPALZARSE 50METROS HACIENDO EL EJERCICIO PROPUESTO | 4 | MEMORIZAR LAS DISTINTAS FORMAS DE DESPLAZARSE EN BUSCA DE MEJORAR ESE DESPLAZAMIENTO Y CAPACIDAD PULMONAR |
| | | | | | | | 5 | CADA GRUPO CONTARA CON 3 PERSONAS, Y TENDRAN 2 BOTELLA VACIA X1 DEBERA IR TAER AGUA EN SU BOCA Y LLENAR LA BOTELLA A U VEZ CUANDO LLEGUE X1 LO HARA X2 POSTERIORMENTE X3 HARA LO MISMO. | 5 | EMPEZAR A MEJORAR LA CAPACIDAD PULMONAR PORMEDIO DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN LA RESPIRACION. |
| | | | 2 | RESISTENCIA | VIVENCIAR LA RESISTENCIA Y MEJORARLA POR MEDIO DE ACTIVIDADES PLANTEADAS Y DIRIGIDAS | | 1 | ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA RESISTENCIA AEROBICA | 1 | MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA |
| | | | | | | | 2 | EJERCICIOS PROLONGADOS A BAJA INTENSIDAD CON UNA DURACION MODERADA | 2 | MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS |
| | | | | | | | 3 | A EDAD TEMPRANAS SE PUEDE EMPEZAR CON UN TEST QUE NO SEA TAN EXIGENTE COMO LO ES EL TEST DE COOPER, MAYOR DISTANCIA EN UNA DURACION DE 12 MINUTOS | 3 | MEJORAR LA CAPACIDAD PULMONAR |
| | | | | | | | 4 | ACTIVIDADES ACUATICAS | 4 | MEJORAR LA RESPIRACION POR MEDIO |
| | | | | | | | 5 | NATACION COMO ESPACIO LIBRE | 5 | RELAJACION Y MEJORAMIENTO DE CAPACIDAD PULMONAR |
| | | | 3 | FUERZA | EMPEZAR A CREAR ESE SENTIDO DE PERTENENCIA FRENTE AL MEJORAMIENTO DE FUERZA | | 1 | PIERNA Y MUSLO. | 1 | SENTADILLAS, SALTOS A UN PIE, PIE JUNTO. |
| | | | | | | | 2 | BRAZO Y ANTEBRAZO | 2 | FLEXIONES, PESAS BAJO PESO |
| | | | | | | | 3 | PECHO Y ABDOMEN | 3 | PRESAS |
| | | | | | | | 4 | ESPALDA Y TRICEPS | 4 | PESAS BAJO PESO |
| | | | | | | | 5 | ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GENERAL | 5 | ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GENERAL |
| | | | 4 | HABILIDAD | MEJORAR LA HABILIDAD MOTRIZ DE ACUERDO A LOS PATRONES MOTRICES DE BASE | | 1 | ACTIVDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES BASICAS | 1 | MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS COMO LO ES LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLZAMIENTO, FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA |
| | | | | | | | 2 | EJERCICIOS QUE POTENCIALIZAN LOS PATRONES BASICOS DE BASE | 2 | MEJORAR LA SALTABILIDAD, LA MARCHA, LA FORMA DE CORRER, CON EL FIN DE SER MAS EFICIENTES. |
| | | | | | | | 3 | MATCH RECREATIVO | 3 | A PARTIR DE ACTIVIDADES RECREATIVAS SE BUSCA VIVENCIAR Y MEJORAR LAS PARTE MOTRIZ DEL NIÑO EN DONDE SE EVIDENCIA LA CONCENTRACION Y LA RESOLUCION DE PROBLEMAS |
| | | | | | | | 4 | CIRCUITO AGILIDAD | 4 | MEJORAR LA AGILIDAD MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO LO ES GATEAR Y ARRASTRARSE EN BUSCA DE POTENCIALIZAR SUS PATRONES BASICOS |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ENFATIZAR Y MEJORAR LA COORDINACION FINA Y GRUESA POR MEDIO DE ACTIVIDADES RITIMICAS | | 1 | COORDINACION | 1 | MEJORAR LA COORDINACION TANTO FINA COMO GRUESA CON JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS |
| | | | | | | | 2 | ACOPLAMIENTO | 2 | VIVENCIARSE NUEVAS Y DISTINTAS FORMAS DE ADAPTARSE EN UN ESPACIO, POR EJEMPLO, JUGAR EN OTRA POSICION. |
| | | | | | | | 3 | DIFERENCIACION | 3 | MEJORAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE DIFERENCIACION POR MEDIO DE EJERCICIOS LUDICOSDEPORTIVOS SIENDO PAULATINOS EN SU MOMENTO |
| | | | | | | | 4 | RITMIZACION | 4 | MEJORAR SU LATERALIDAD Y ORIENTACION TEMPORESPACIALMENTE POR MEDIO DE RUMBA Y AEROBICOS CON EL FIN DE MEJORAR SU RITMIZACION. |
| | | | | | | | 5 | AMBIENTACION | 5 | VIVENCIAR NUEVOS ESPACIOS DONDE HAYA BAJA Y ALTA TEMPERATURA |
| | | TEORICO | 1 | EQUIPAMIENTO BASICO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | JERSEY O CAMISETA | 1 | ENTENDER QUE LA UNIFORMIDAD DEBE SER DEL COLOR MAS CERCANO O IGUAL, CON NUMERACION DORSAL COMO MINIMO |
| | | | | | | | 2 | PANTALONES CORTOS | 2 | EL NIÑO POR COMODIDAD DEBE UTILZAR PANTALONETA |
| | | | | | | | 3 | MEDIAS | 3 | COMO MEDIO DE PROTECCION Y CUBRIENDO LA PIERNA LAS MEDIAS SON ESENCIALES |
| | | | | | | | 4 | CANILLERAS | 4 | APLICAR Y MEJORAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA PUES LAS CANILLERAS ES SUMA IMPORTANCIA PARA CUIDADO E INTEGRIDAD DEL MISMO |
| | | | | | | | 5 | CALZADO | 5 | SEGÚN EL REGLAMENTO NO ES OBLIGATORIO LOS GUAYOS SE PUEDE EN TENIS O ZAPATILLAS |
| | | | 2 | FORMAS DE REANUDAR EL JUEGO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | SAQUE DE META | 1 | ESTE ITEM Y LOS SIGUIENTES TODOS LOS NIÑO DEBEN APRENDER A REANUDAR EL JUEGO |
| | | | | | | | 2 | SAQUE LATERAL | 2 | ESTE ITEM Y LOS SIGUIENTES TODOS LOS NIÑO DEBEN APRENDER A REANUDAR EL JUEGO |
| | | | | | | | 3 | SAQUE DE ESQUINA | 3 | ESTE ITEM Y LOS SIGUIENTES, TODOS LOS NIÑO DEBEN APRENDER A REANUDAR EL JUEGO |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | FALTAS TIRO LIBRE DIRECTO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | EN TODAS LAS ACTIVIDADES DE ESTE ITEM SE EXPLICARAN LAS FALTAS Y SE HARA LS SIMULACION DE LA MISMA | 1 | EL NIÑO DEBE ANALIZAR SITUACIONES DE JUEGO PARA NO HACER NI COMETER ESE TIPO DE FALTAS |
| | | | | | | | 2 | FALTAS TEMERARIAS | 2 | HACER QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE REALIZANDO ESTE TIPO DE FALTAS PUEDE SER AMONESTADO |
| | | | | | | | 3 | FUERZA EXCESIVA | 3 | HACER QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE REALIZANDO ESTE TIPO DE FALTAS PUEDE SER EXPULSADO |
| | | | | | | | 4 | ESCUPIR A UN ADVERSARIO | 4 | HACER QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE REALIZANDO ESTE TIPO DE FALTAS PUEDE SER AMONESTADO |
| | | | | | | | 5 | SALTAR SOBRE UN ADVERSARIO | 5 | ENTENDER ESTA REGLA ES FUNDAMENTAL PUES SUELE SUCEDER MUY AMENUDO DURANTE ELJUEGO. |
| | | | 4 | FALTAS TIRO INDIRECTO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | POSICION ADELANTADA, FUERA DE LUGAR | 1 | APRENDER A DIFERENCIAR Y ENTENDER EL FUERA DE LUGAR CON EL FIN DE DEJAR Y NO CAER EN EL. |
| | | | | | | | 2 | ELEVACION DE PIERNA, DEPENDIENDO DE LA INTENCION | 2 | TENER EN CUENTA ESTE TIPO DE ACCIONES PARA EVITAR LESIONARSE O PERJUDICAR AL ADVERSARIO. |
| | | | | | | | 3 | SAQUE LATERAL HACIA EL ARQUERO, Y ESTE COGE EL BALON CON SUS MANOS. | 3 | PARA ESTE TIPO DE ACCIONES EL ARQUERO DEBE ESTAR PENDIENTE A SALIR A HACER UN PASE O RECHAZAR EL BALON. |
| | | | | | | | 4 | OBSTACULIZA EL AVANCE DE UN ADVERSARIO | 4 | EVITAR ESTE TIPO DE FALTA PUES PUEDE LLEGAR HACER HASTA AMONESTADO. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | REGLAMENTO | LOS NIÑOS DEBEN TENER CLARIDAD ACERCA DEL DEPORTE ASI MISMO DEBEN TENER CONOCIMIENTO DE SU DIMENSION Y LAS DIFERENTES AREAS QUE PRESENTA EL TERRENO DE JUEGO | | 1 | PROGRAMAR UNA CLASE DONDE SE PROYECTARAN ALGUNOS REGLAMENTOS QUE SE TIENEN QUE TENER EN CUENTA DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO. | 1 | ESTA PROYECCION SE REALIZARA CON EL OBJETIVO DE QUE LOS NIÑOS CONOZCAN MAS ACERCA DE SU DEPORTE FAVORITO. |
| | | | | | | | 2 | PROGRAMAS UNA SESION EN LA CUAL SE REALIZARAN DIFERENTES ACTIVIDADES DE ESPARCIMINETO QUE ESTEN VINCULADAS CON LAS REGLAS DEL FUTBOL | 2 | HACER QUE LOS NIÑOS NO REALICEN TANTAS FALTAS MIENTRAS ESTAN DENTRO DE UN TERRENO DE JUEGO. |
| | | | | | | | 3 | ORGANIZAR UNA PROYECCION DE UN VIDEO EN EL CUAL SE OBSERVEN DIFERENTES FALTAS GRAVES O SIMPLES QUE SE PUEDEN PRESENTAR DENTRO DELTERRENO DE JUEGO | 3 | SE REALIZARA DEBIDO A QUE LOS NIÑOS TIENEN QUE SABER LA GRAVEDAD QUE PUEDE TENER UN JUGADOR SI SE REALIZA UNA MALA EJECUCUCION. |
| | | | | | | | 4 | MEDIANTE RECURSOS AUDIOVISUALES SE LES FORTALECERAN DE MANERA ACERTIVA LOS CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LOS DEPORTISTAS HACIA EL REGLAMENTO GENERAL DEL FUTBOL EN LA ACTUALIDAD | 4 | LOS NIÑOS DEBEN DE SABER TAMBIEN LA EVOLUCION QUE TIENE EL REGLAMENTO Y CUALES SON FALTAS GRAVES O SIMPLES. |
| | | | | | | | 5 | INFORMAR CON CLARIDAD COMO DEBEN DIRIGIRSEN AL JUEZ MIENTRAS SE DESARROLLA UN PARTIDO. | 5 | DEBEN TENER CONOCIMIENTO GENERAL DE COMO ES LA MANERA ACERTIVA Y MAS CLARA PARA DIRIGIRSE AL JUEZ O LA LLAMADA AUTORIDAD DE CAMPO |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | 1 | SOLIDARIDAD | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | SE HARAN CHARLAS PEDAGOGICAS CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE DE CUENTA QUE SON UN EQUIPO Y QUE SE NECESITA UNO DEL OTRO PARA PODER GANAR | 1 | ESTO SE HACE CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EMPIECE A PREOCUPARSE TAMBIEN INDIVIDUALMENTE PERO AUN MAS GRUPALMENTE |
| | | | | | | | 2 | SE IMPLEMENTARAN ATIVIDADES RECREATIVAS DONDE SE EVIDENCIE LA AYUDA Y EL SENTIDO DE PERTENENCIA DE CADA NIÑO | 2 | EVIDENCIAR DE QUE FOMA Y COMO SON CAPACES DE AYUDAR A LOS DEMAS |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR EJERCICIOS QUE SE EVIDENCIE EL APOYO GRUPAL O INDIVIDUAL | 3 | VIVENCIAR ACCIONES MOTRICES EN LAS QUE PREVALEZCA LA AYUDA COLABORATIVA |
| | | | | | | | 4 | DISEÑAR ACCIONES QUE PREVALEZCA EL BUEN USO COLABORATIVO Y USO INMEDIATO PRESENCIAL | 4 | EVIDENCIAR SI EL NIÑO ESTA SERIAMENTE COMPROMETIDO CON SU POSICION EN LA QUE JUEGA YCON EL EQUIPO |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 2 | COMPROMISO | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | EJERCER ACCIONES EN DONDE LOS NIÑOS PARTICIPEN Y SE VEN LLANAMENTE COMPROMETIDOS | 1 | EVIDENCIAR SI EL NIÑO ES COMPROMETIDO TANTO CON LA SESION DE ENTRENAMIENTO COMO DURANTE EL ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | | 2 | DISEÑAR EJERCICIOS EN LOS QUE EL NIÑO SEA RESPONSABLE | 2 | EXPERIMENTAR QUE GRADO DE RESPONSABILIDAD TIENE CADA NIÑO CON ACTIVDADES QUE INVOLUCREN HABILIDADES MOTRICES |
| | | | | | | | 3 | CREAR ACTIVIDADES EN LAS QUE EL NIÑO SE VEA 100% COMPROMETIDO PARA PODERLAS REALIZAR | 3 | EL NIÑO DEBERA DAR SU MEJOR VERSION EN ESTE TIPO DE ACTIVIDADES CON EL FIN DE EVIDENCIAR DE QUE ESTAN Y QUE PIENSAS Y QUIEREN EN EL FUTBOL |
| | | | | | | | 4 | PUNTUALIZAR LOS ENTRENAMIENTOS PARA EVIDENCIAR LA PUNTUALIDAD Y COMPROMISO DE LOS NIÑOS | 4 | EVIDENCIARQUE GRADO DE COMPROMISO TIENE EL NIÑO CONSIGO MISMO Y CON EL FUTBOL |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | COOPERACION | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | VIVENCIAR ACTIVIDADES EN LAS QUE EL EQUIPO COMO TAL TENGAN QUE COLABORAREN UNOS A LOS OTROS PARA PODER REALIZARLA | 1 | EL NIÑO DEBE DARSE CUENTA QUE SOLO NO PUEDE REALIZAR ACTIVIDADES Y QUE NECESITA DE UNA AYUDA COLABORATIVA |
| | | | | | | | 2 | EXPERIMENTAR EJERCICIOS EN LOS QUE SE EVIDENCIE EL TRABAJO COLECTIVO Y QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE POR SI SOLO NO ES FACTIBLE REALIZARLOS. | 2 | EVIDENCIAR QUE EL NIÑO APRECIE LA AYUDA DE SU EQUIPO PARA PODER REALIZAR EJERCICIOS |
| | | | | | | | 3 | ESTRUCTURAR ACCIONES DONDE SE INVOLUCRE LA AYUDA COLABORATIVA | 3 | COMPROBAR SI EFICIENTEMENTE EL NIÑO ESTA COLABORANDO COMO VERDADERAMENTE SE DEBE HACER |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | COMUNICACIÓN | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | SE PROPONDRAN EJERCICIOS EN LOS QUE LOS NIÑOS POR MEDIO DE SEÑAS O GESTOS DEBERAN TRASMITIR UN MENSAJE DICHO POR EL PREFESOR | 1 | EXPLORAR NUEVAS FORMAS DE COMUNCACION POR MEDIO DE ACIVIDADES PREVISTAS Y ANALIZADAS |
| | | | | | | | 2 | POR MEDIO DE RUIDOS Y SEÑALIZACION PERSONAL CADA NIÑO DEBERA EXPLICAR UN TEMA, ACCION O ANIMAL HASTA QUE LOS DEMAS LO DESCUBRAN | 2 | INDAGAR ACERCA DE SU EXPRESION Y FORMA DE COMNICARSE CADA NIÑO |
| | | | | | | | 3 | SE EJECUTARAN ACCIONES EN LAS QUE EL NIÑO PUEDA EXPRESARSE EN EL CAMPO DE JUEGO POR MEDIO DE GESTOS, CHIFLIDOS O ACCIONES. | 3 | EVIDENCIAR SI CON DETERMINACION CADA NIÑO EJECUTA DICHAS ACCIONES PROPUESTAS POR EL PROFESOR. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | RESPETO | LOS JUGADORES DEBEN SABER QUE DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO Y DENTRO DE LA EFD SE DEBE MANEJAR EL MISMO RESPETO COMO SI ESTUVIERAMOS EN NUESTROS HOGARES | | 1 | SE ORGANIZARA UNA ACTIVIDAD EN LA CUAL LOS NIÑOS DEBEN INTERACTUAR Y SE DEBERAN RESPETAR ENTRE ELLOS YA QUE ES UN EQUIPO. | 1 | TODO NIÑO DEBE SABER Y DEBE TENER CONOCIMIENTO QUE A SUS COMPAÑEROS AMIGOS Y PROFESORES DEBE RESPETAR DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO, ASI COMO LO HACE EN LA CASA EN EL COLEGIO Y DEMAS. |
| | | | | | | | 2 | SE DEBEMANEJAR UNA COMUNICACIÓN ACERTIVA CON CADA UNO DE LOS NIÑOS HACIENDOLES SABER POR QUE EN ALGUNOS CASOS NO SE PUEDEN PONER A JUGAR. | 2 | EL NIÑO APRENDERA A SABER EN QUE MOMENTOS SE DEBEN MODIFICAR LAS ALINEACIONES ESTIPULADAS EN EL PARTIDO |
| | | | | | | | 3 | SE REALIZARA UNA CHARLA EN LA CUAL A LOS NIÑOS SE LES DARA A CONOCER LAS NORMAS DE CONVIVENCIA QUE SE DEBEN TENER DENTRO DE LA EFD | 3 | CON ESTA PAUTA EL NIÑO FORTALECERA EL RESPETO QUE SE DEBE TENER DENTRO Y FUERA DE LA EFD |
| | | | | | | | 4 | RESPETO DIRECTO DE CADA UNO DE LOS NIÑOS Y DE LOS PADRES HACIA EL PROFESOR Y ASI MISMO EN VICEVERSA . | 4 | SABER QUE TODAS LAS PERSONAS QUE ESTAN DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO MERECEN RESPETO |
| | | | | | | | 5 | HACER UN CIRCULO EN LA MITAD DE LA CANCHA EN DONDE SE LES DIRA A LOS NIÑOS LAS CONSECUENCIAS QUE PUEDE LLEGAR A PRESENTAR EL IRRESPETO Y LAS MALAS ACCIONES HACIA SUS COMPAÑEROS Y LAS DEMAS PERSONAS QUE SE ENCUENTREN EN EL CAMPO DE JUEGO | 5 | EL NIÑO SABRA QUE SI SE LLEGA A HACER ALGO DE MAL GUSTO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO PUEDE PRESENTAR CASTIGO. |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | No. | ELEMENTO FORMATIVO | OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO | No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO | No. | DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO | No. | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FUTBOL | INICIACION | TECNICO | 1 | EL PASE | PERFECCIONAR EL PASE COMO MEDIO FACILITADOR POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS EN LOS NIÑOS | | 1 | SE HARAN GRUPOS DE 5 PERSNAS EN DONDE UNO DE ELLOS ESTARA DENTRO DEL CIRCULO LA IDE DETRÁS DE CADA PIVOTE TENDRÁN OTRO AL CUAL CADA VEZ QUE DEN UN PASE DEBERÁN DE RODEAR.NO SE PODRÁ DEVOLVER EL PASE AL JUGADOR QUE SE LE HA ENVIADO. | 1 | MECANIZAR LOS PASES DE ACUERDO A LO PEDIDO Y REQUERIDO EN LA ACTIVIDAD. |
| | | | | | | | 2 | SE HARAN GRUPOS DE 5 PERSNAS EN DONDE UNO DE ELLOS ESTARA DENTRO DEL CIRCULO LA IDEA ES MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN PROCURANDO QUE NO SEA INTERCEPTADO POR EL JUGADOR SITUADO EN LA MITAD DEL CÍRCULO | 4 | BUSCAR QUE EL NIÑO SE DESPLACE POR ESL ESPACIO, UNO QUITANDO, RECUPERANDO EL BALON Y DOS HACIENDO PASES EN MOVIMIENTO PARA MANTENER EL CONTROL DEL BALON. |
| | | | | | | | 3 | PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES. UNA VEZ LLEGADO A LA ÚLTIMA PARED REALIZAR UNA CONDUCCIÓN TRAS LA CUAL SE DARÁ UN PASE LARGO PARA QUE SEA OTRO COMPAÑERO EL QUE LO CONTROLE Y COMIENCE | 5 | VIVENCIAR LO QUE COMUNMENTE SE LLAMAN PARAEDES EN EL FUTBOL, BUSCANDO ASI UN DESPLAZAMIENTO LATERAL FRONTAL Y RETROCESO |
| | | | | | | | 4 | LOS JUGADORES INICIAN LA CONDUCCIÓN DE BALÓN DESDE EL CONO 1, HACIA EL CONO CENTRAL 2 EN LAS CERCANÍAS DEL CONO CENTRAL, EL JUGADOR PARA EL BALÓN CON LA SUELA PARA LUEGO RODEAR EL CONO EN VELOCIDAD, DIRIGIÉNDOSE HACIA EL CONO 3 UNA VEZ RODEADO EL CONO 3, CON UN | 2 | HACER QE EL DEPORTISTA BUSQUE LAS FORMAS APROPIADA DE DESPLZARSE CON EL BALON POR EL ESPACIO BUSCADO REALIZAR EL TRABAJO ESPECIFICO |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 2 | CONDUCCION | MEJORAR LA CONDUCCION EN EL JUEGO POR MEDIO DE ACTIVIDADES BASICAS | | 1 | SE UBICARAN 8 CONOS SEPARADOS UNO DEL OTRO A 50CM EL NIÑO DEBERA PASAR CORRIENDO A UNA VELOCIDAD MODERADA PUES DEBERA PASAR ENTRE LOS CONOS HACIENDO ZIG ZAG | 4 | SE BUSCA QUE EL NIÑO INTERIORICE NUEVOS DEPLAZAMIENTOS QUE INVOLUCREN COORDINACION |
| | | | | | | | 2 | SE UBICARAN 10 CONOS Y ENTRE CONO SE DEJARAN DOS PLATILLOS A LOS LADOS DEL MISMO. EL NIÑO SALTAR POR ENCIMA DEL CONO LUEGO TOCARA A LA DERECHA UN PLATILLO Y A LA IZQUIERDA EL OTRO PLATILLO Y DEBERA SEGUIR SALTANDO Y TOCANDO LOS PLATILLOS HASTA TERMINAR Y DEBERA RETOMAR EL EJERCICIO. | 5 | IMPLEMENTAR ESTE TIPO DE CIRCUITOS CON EL FIN DE QUE EL DRIBLING SEA UN INSTRUMENTO FACILITADOR EN BUSCA DEL MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS. |
| | | | | | | | 3 | CONDUCCIÓN PARA DESPUÉS SORTEAR TODOS LOS CONOS DIRIGIRSE A UNO DE LOS 2 MÁS ALEJADOS Y RETOMAR EL EJERCICIO. | 3 | MANEJO Y DOMINIO DE BALON Y TOMA DE DECISIONES |
| | | | | | | | 4 | UN JUGADOR CONDUCE EL BALÓN Y A LA MITAD DEL RECORRIDO REALIZA UNA PARED CON UN COMPAÑERO. TRAS ESTA PARED PASA AL COMPAÑERO MÁS ALEJADO, QUE CONDUCE Y VUELVE A EMPEZAR. | 4 | CONTROL DEL BALON, HACIENDO PASES CON LA SUPERFICIE DE CONTACTO MAS FACTIBLE O MAS DOMINANTE. |
| | | | | | | | 5 | PASES ENTRE 4 JUGADORES. SIEMPRE PASARÁN POR EL JUGADOR SITUADO EN LA MITAD QUE GIRANDO RÁPIDAMENTE PASARÁ A OTRO COMPAÑERO. CAMBIO DE POSICIONES. | 5 | BUSCAR QUE EL NIÑO EXPERIMENTE NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO INCLUYENDO COORDINACION Y SINCRONIZACION |
| | | | 3 | CONTROL | MECANIZAR EL CONTROL COMO RECURSO AL RESOLVIMIENTO DE PROBLEMAS A PRESION POR MEDIO DE ACTIIVDADES DIRECCIONADAS | | 1 | X1 REALIZA PASE Y DEVOLUCIÓN CON X2<br>X1 REALIZA UN PASE A X3<br>X3 REALIZA UN PASE Y DEVOLUCIÓN CON X4 Y CONDUCE POR EL LADO CONTRARIO HASTA LA POSICIÓN INICIAL<br>X4 TRAS REALIZAR LA PARED CON X3 CORRE POR DETRÁS DEL CONO PARA INICIAR LA ACCIÓN POR SU LADO CON EL SEGUNDO BALÓN | 1 | EL NIÑO DEBE BUSCAR LA FORMA MAS APORPIADA DE CONTROLAR Y PASAR EL BALO POR MEDIO DE ACTIVDADES DETERMIADADS EN BASE AL JUEGO |
| | | | | | | | 2 | SE UBICARAN DE PAREJAS, TENDRAN UN BALON, COLOCANDO EL BALON ENTRE LOS JUGADRES DEBERAN DESPLZARSE UNA DISTANCIA DE 15 METROS CON VARIANTES DETERMINADAS (LLEBANDO ELBALON ENTRE ESPALDA Y ESPALDA, ESTOMAGO Y ESTOMAGO, MUSLO Y MUSLO, FRENTE Y FRENTE) | 3 | ESTE EJERCICIO SE CENTRA EN QUE EL NIÑO DE FAMILIARICE CON EL BALON POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICORECREATIVAS. |
| | | | | | | | 3 | SE HARAN DE PAREJAS A UNA DISTANCIA DE 8 METROS CON UN BALON, EL CUAL X1 CON LA MANO LANZARA EL BALON Y EL X2 DEBERA CABECEARLO VON LA FRENTE, HACIENDO VARIANTES DE DISTANCIA Y DE ZONAS DE CONTACTO DE LA CABEZA. (FRENTE, CABEZA, PARTE POSTERIOR Y PARTE TEMPORAL) | 4 | INTERIORIZAR Y FAMILIARIZARSE CON EL BALON CON EL FIN DE PERDER EL MIEDO AL MISMO. |
| | | | | | | | 4 | | | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | DRIBLING | POTENCIALIZAR EL DRIBLING COMO UN PUNTO MAS ALLA QUE LA CONDUCCION BUSCANDO QUE EL NIÑO MEJORE SU COORDINACION Y HABILIDADES MOTRICES | | 1 | CIRCUITO DE CONDUCCIÓN QUE SE REALIZA DE FORMA INDIVIDUAL Y CON UNA SOLA PIERNA. TRAS UNAS CUANTAS REPETICIONES SE CAMBIA EL SENTIDO Y SE TRABAJA CON LA PIERNA CONTRARIA.<br>TRAMO 1: GIRO ALREDEDOR DE LOS CONOS UNA VEZ CON INTERIOR Y LA OTRA CON EL EXTERIOR<br>TRAMO 2: CONDUCCIÓN EN ZIG - ZAG SORTEANDO CONOS<br>TRAMO 3: CONDUCCIÓN EN SLALOM<br>TRAMO 4: DOMINIOS DE BALÓN POR EL AIRE | 1 | MECANIZAR LOS MOVIMIENTOS HACIENDOLOS EN UNA PERFECCCION SUPERFICIAL E INDIVUAL EN BUSCA DE UNA MEJORA GRUPAL. |
| | | | | | | | 2 | SE REALIZARÁN 2 VUELTAS (1 CON CADA PIERNA) AL CIRCUITO. TIEMPO DE ACCIÓN 30" Y TIEMPO DE RECUPERACIÓN 30" 1) PASES A 1 TOQUE CON LOS INTERIORES 2) DOMINIOS CON LA CABEZA POR PAREJAS 3) PASE, CONDUCCIÓN Y REGATE 4) PASE CONDUCCIÓN Y PARED 6) CONDUCCIÓN EN SLALOM Y PASE EN LA 2ª VUELTA Y EN LAS POSTAS QUE LO REQUIERAN, EL BALÓN COMENZARÁ EN EL LADO CONTRARIO AL DE LA 1. | 2 | PERFECCIONAR EL DRIBLING COMO METODO FUNDAMENTAL PARA HACER REGATE Y ELUDIR AL RIVAL. |
| | | | | | | | 3 | EL JUGADOR SALE EN CARRERA RECORRIENDO LA BANDA Y SALTANDO A PIES JUNTOS POR ENCIMA DE LAS VALLAS (PICAS) RECIBE UN PASE RASO Y TOCADO DEL JUGADOR SITUADO EN EL CENTRO TRAS LO CUAL REALIZA UNA CONDUCCIÓN EN ZIG-ZAG REALIZA UNA ACCIÓN DE PARED CON EL COMPAÑERO QUE LE PASÓ EL BALÓN. FINALIZA LA ACCIÓN CON TIRO A PORTERÍA TRAS HABER REALIZADO UNA ACCIÓN TÉCNICA DE REGATE. CUANDO TERMINA EL CIRCUITO SE SITÚA EN LA POSICIÓN CENTRAL | 3 | PERFECCIONAR Y AUTOEVALUARSE DESDE EL AMBITO DE LA COORDINACION |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | REMATE | MECANIZAR EL REMATE COMO UN RECURSO FUNDAMENTAL DE CONCRETAR LAS JUGADAS | | 1 | X1 REALIZA UN PASE A X2 QUIEN CONDUCE HASTA LA ALTURA DEL ÁREA GRANDE.X1 SALE AL ENCUENTRO DE X2 PARA HACER FUNCIONES DE DEFENSOR.X2 REALIZA ACCIÓN INDIVIDUAL DE REGATE Y FINALIZA CON REMATE. | 1 | MECANIZAR MOVIMIENTOS Y STUACIONES REALES DE JUEGO EN EL CAMPO DE JUEGO |
| | | | | | | | 2 | X2 SALE EN CONDUCCIÓN EN BUSCA DE UN 1X1 CONTRA X1 QUE SALE A SU ENCUENTRO. X3 SE INCORPORA A LA JUGADA PARA APOYAR A X2 DÁNDOLE LA POSIBILIDAD DE PASAR O DE REALIZAR UNA PARED. | 2 | MECANIZAR MOVIMEINTOS DEFENSIVOS |
| | | | | | | | 3 | X1 PASA EN LARGO A X3 QUE CONTROLA EL BALÓN E INTENTA SUPERAR LA OPOSICIÓN DE X1 Y X2.X2 REALIZA LA COBERTURA A X1 ANTE LA POSIBILIDAD DE QUE ÉSTE SEA DESBORDADO | 3 | PERFECCIONAR EL CONTRO DIRIGIDO Y POR CONSIGUIENTE EL PASE, CON EL FIN DE LLEGAR DE LA MANERA MAS HABIL |
| | | | | | | | 4 | X1 REALIZA UN PASE Y DEVOLUCIÓN CON X2.X1 DA UN PASE RASO Y TOCADO A X3.X2 CORRE A REALIZAR LA OPOSICIÓN. X3 SALE EN CONDUCCIÓN EN BUSCA DE UN 1X1 CONTRA X2 QUE SALE A SU ENCUENTRO.X1 SE INCORPORA A LA JUGADA PARA APOYAR A X3 DÁNDOLE LA POSIBILIDAD DE PASAR O DE REALIZAR UNA PARED | 4 | PERFECCIONAR LAS FALENCIAS FRENTE A LOS PASES Y DIRECCIONAMIENTO DEL MISMO. |
| | | | | | | | 5 | EL JUGADOR X1 RECIBE UN PASE LARGO DE X2, CONTROLA, CONDUCE Y JUEGA UNA PARED DOBLE CON SUS COMPAÑEROS X3 Y X4.FINALIZARÁ LA JUGADA CON UN REMATE A PORTERÍA. | 5 | MECANIZAR LA FORMA DE LLEGAR AL AREA RIVAL, TENIENDO EN CUENTA LA PRECISION Y EFECTIVIDAD. |
| | | TACTICO | 1 | DESPLAZAMIENTO FRONTAL | MEJORAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE UBIQUE EN EL CAMPO DE JUEGO CON MAYORE EFECTIVIDAD Y EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE | | 1 | TRABAJAR LA CIRCULACIÓN DE BALÓN EN UNA LÍNEA DEFENSIVA COMPUESTA POR 4 JUGADORES. EL OBJETIVO DEL EJERCICIO SERÁ MEJORAR EL INICIO DEL JUEGO OFENSIVO DEL EQUIPO. TRABAJAR LA SALIDA DE BALÓN POR AMBAS BANDAS. | 1 | BUSCAR QUE LA LINEA DEFENSIVA SALGA PROGRESIVAMENTE HACIENDO PASES ENTRE LA MISMA, BUSCANDO APOYO CON SU VOLANTE DE CONTENCION O CREACION. |
| | | | | | | | 2 | AL CABO DE UN COMANDO O CODIGO QUE EL PROFESOR ESTABLECERA LOS NIÑOS DEBERAN DESPLAZARSE DE FRENTE | 2 | VIVENCIAR NUEVAS Y DISTINTAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL |
| | | | | | | | 3 | SE UBICARAN CUATRO CONOS FORMANDO UN CUADRO DE 20 M2 LOS NIÑOS SE HUBICARAN EN UN COSTADO DEL MISMO, ESTANDO ALLI EL PROFESOR DIRA DE QUE FORMA DEBEN DESPLAZARSEN DE FRENTE INDIVIDUALMENTE Y GRUPAL MAXIMO 4 JUGADORES. | 3 | ESTE EJERCICIO PRIORIZA Y BUSCA QUE EL NIÑO EXPERIEMENTE Y SE ACOPLE A UNA FORMA DE MOVIMIENTO EN EL CAMPO DE JUEGO. |
| | | | | | | | 4 | CADA NIÑO PROPONDRA UNA FORMA DE DESPLAZAMIENTO ENSEÑADA, MOSTRADA Y EJECUTADA | 4 | EMPEZAR A CREAR ESE LIDERAZGO EN EDADES TEMPRANAS |
| | | | | | | | 5 | SE PROPONDRAN DIFERENTES ACTIVIDADES LUDICAS RECRETIVAS, DEPORTIVAS Y RONDAS EN DONDE SE EVIDENCIEN LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL ENSEÑADAS Y PRACTICADAS ANTERIORMENTE. | 5 | RETROALIMENTAR LAS FORMAS Y MOVIMIENTOS PRACTICADOS. |
| | | | 2 | DESPLAZAMIENTO LATERAL | MEJORAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE UBIQUE EN EL CAMPO DE JUEGO CON MAYORE EFECTIVIDAD Y EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE | | 1 | A DIFERENCIA DEL ANTERIOR DESPLAZAMIENTO LO QUE BUSCA EL DESPLAZAMIENTO LATERAL ES HACER ESCALONAMIENTO, PARA UN NIÑO QUIZA SEA COMPLEJO ENTENDERLO PERO A PARTIR DE LOS 7 AÑOS SE DEBE EMPEZAR A IMPLEMENTAR | 1 | EMPEZAR A ENTENDER ESTE DESPLAZAMIENTO COMO METODO TACTICO DE AYUDA A PRESION Y AYUDA OFENSIVA |
| | | | | | | | 2 | EL PROFESOR PROPONDRA ACTIVIDADES LUDICAS CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EXPERIMENTE EL DESPLAZAMIENTO LATERAL. UBICARA UNA FILA UNO DETRÁS DE OTRO, Y DIRA QUE A LA DERECHA EL RESULTADO ES PAR Y A LA IZQUIERDA EL RESULTADO ES IMPAR, AL CABO DE UNA SUMA RESTA O MULTIPLICACION | 2 | EL EJERCICIO BUSCA A PARTE QUE EL NIÑO SE DESPLACE RAPIDAMENTE DE FORMA LATERAL, BUSCA MEJORAR SU HABILIDAD MOTRIZ DE VELOCIDAD DE REACCION. |
| | | | | | | | 3 | SE UBICARA UN CUADRO HECHO POR CONOS DE UNA MEDIDA DE 15 M2, EL PROFESOR DIRA QUE MOVIMIENTOS LATERALES PUEDEN EJECUTAR Y REALIZAR A SU VEZ LO HARAN CON CODIGOS PREESTABLECIDOS | 3 | EL EJERCICIO BUSCA QUE EL NIÑO EMPIECE A MANEJAR SU CAPACIDAD COORDINATIVA DE ORIENTACION Y RITMIZACION. |
| | | | | | | | 4 | SE PROPONDRAN ACTIVIDADES RECREATIVAS EN DONDE SE EVIDENCIEN LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO LATERAL, HACIENDO MOVIMIENTOS DE ANIMALES (CANGREJOS, CABALGADOS, ETC) | 4 | POR MEDIO DE DICHAS ACTIVIDADES LO QUE SE BUSCA QUE EL NIÑO EXPERIMENTE FORMAS DIFERENTES DE DESPLAZAMIENTO Y SE EMPIECE A AFINAZAR A UNA. |
| | | | | | | | 5 | SE RETROALIMENTARAN LAS FORMAS DE DESPLZAMIENTO LATERAL APRENDIDAS | 5 | AL HACER FEEBACK EL NIÑO RECORDARA TODAS LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO Y PARA ESTE EJERCICO EL NIÑO YA PUDO DIFERENCIAR CUAL ES EL DESPLAZAMIENTO MAS EFECTIVO PARA EL |
| | | | 3 | QUITAR MARCA | VIVENCIAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE UBIQUE EN EL CAMPO DE JUEGO CON MAYORE EFECTIVIDAD Y EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE | | 1 | 3 ATACANTES CONTRA 3 DEFENSORES.1 COMODÍN JUEGA CON EL POSEEDOR DEL BALÓN, ÉSTE NO PUEDE PASAR DE LA LÍNEA DELIMITADA PERO SÍ PODRÁ TIRAR A PORTERÍA. | 1 | EL EJE CENTRAL BUSCA QUE EL EQUIPO E INDIVIDUALMENTE BUSQUE ELDESMARCAJE CON EL FIN DE CONCRETAR LA JUGADA PLANTEADA. |
| | | | | | | | 2 | SE HARAN ACTIVIDADES DE RETROCESO, REGRESO UTILIZANDO COMO UNICO RECURSO EL DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS, TENIENDO EN CUENTA LA VELOCIDAD CON LA QUE SE DEBE HACER | 2 | ENFATIZA EL EJERICICIO Y PRIORIZA EL DESPLAZAMIENTO CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EMPIECE A VIVENCIAR LA PARTE DEFENSIVA Y RECUPERACION DEL BALON |
| | | | | | | | 3 | AL IGUAL QUE LOS OTROS DESPLAZAMIENTOS SE HARA UN CUADRO HECHO CON CONOS EN DONDE SOLO SE DESPLAZARAN HACIA ATRÁS Y JUGARN LOS NIÑOS A COGIDAS | 3 | A PARTE DE VIVENCIAR EL DESPLAZAMIENTO LATERAL EL NIÑO MEJORARA SU VELOCIDAD DE REACCION |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | RECUPERACION | EXPLORAR NUEVAS FORMAS PARA LLEGAR A OCUPAR UNA POSICION DE UN COMPAÑERO Y RESPONDER POR LA POSICION PERSONAL | | 1 | SE COLOCAN DOS PORTERÍAS PEQUEÑAS SEPARADAS ENTRE SI UNOS 5-6 METROS EL JUGADOR DEFENSOR DEBERÁ EVITAR QUE LOS BALONES ENVIADOS ALTERNATIVAMENTE POR 4 COMPAÑEROS PUEDAN CONVERTIRSE EN GOL. PARA ELLO EL DEFENSOR UTILIZARÁ INTERCEPTACIONES, DESPEJES, DESVÍOS.. | 1 | BUSCAR QUE EL NIÑO EXPLORE NUEVAS FORMAS DE DESPEJAR, RECHASAR UN BALON, CON EL FIN DE EVITAR EL GOL EN SU PORTERIA. |
| | | | | | | | 2 | EL EJE CENTRAL DE LOS EJERCICIOS DE ESTE ITEM ES QUE EL NIÑO SEA RESPONSABLE Y A LA VEZ SOLIDARIO CON LA POSICION DE UN COMPAÑERO SIN DEJAR A UN LADO LA DE EL. | 2 | VIVENCIAR NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO EN EL CAMPO DE FUTBOL SIENDO COLABORADOR Y RESPONSABLE A SU VEZ |
| | | | | | | | 3 | AL CABO DE LOS EJERICICOS EL NIÑO SE DARA CUENTAQUE NO UNICAMENTE ES RESPONDER POR SU POSICICON SINO QUE TAMBIEN ES UNA AYUDA COLABORATIVA | 3 | VIVENCIAR LA AYUDA COLABORATIVA COMO MEDIO FACILITADOR PARA RESOLVER PROBEMAS DEFENSIVOS Y EN ATAQUE |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | CONTRATAQUE | EXPERIMENTAR LA AYUDA COMO MEDIO COLABORADOR Y FACILITADOR FRENTE A LOS PROBLEMAS EN EL JUEGO | | 1 | PASAR ENTRE DOS JUGADORES Y TRAS UN REGATE TIRAR A PORTERÍA. COMENZARÁ POR UN ENVÍO LARGO POR PARTE DEL DEFENSOR. | 1 | PERFECCIONAR EL REGATE FRENTENAL ADVERSARIO CON EL FIN DE ELUDIRLO |
| | | | | | | | 2 | SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE COLABORACION GRUPAL NO UNICAMENTE INDIVIDUAL CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EXPERIMENTE LA AYUDA Y SER AYUDADO | 1 | BUSCA QUE EL NIÑO AYUDE Y SE DEJE AYUDAR EN UNA SITUACION DE JUEGO DE CAMPO FUTBOL. |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR EJERCICIOS CON Y SIN BALON EVIDENCIANDO LA AYUDA COLABORATIVA | 2 | HACER QUE EL NIÑO POR UN U OTRO LADO EXPERIMENTE SU AYUDA CON EL FIN DE SALIR DE UN APURO COLECTIVO |
| | | | | | | | 4 | LOS EJERICICOS DE AYUDA COLABORATIVA TENDRA UNA RETROALIMENTACION PERO MAS QUE PRACTICA SERA TEORICA, Y PARTICIPANTE DE LOS JUGADORES | 4 | ESTE FEEBACK LO QUE BUSCA ES QUE EL NIÑO PIERDA EL MIEDO A PARTICPAR DE FORMA VERBAL. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | FISICO | 1 | VELOCIDAD | MEJORAR LA VELOCIDAD Y A SU VEZ POTENCIALIZAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO | | 1 | REALIZAR ACTIVIDADES COMO RELEVOS 4X50M | 1 | AFIANZAR LA CAPACIDAD BASICA DE VELOCIDAD POR MEDIO DE ACTIVIDADES PREVISTAS Y PORPUESTAS |
| | | | | | | | 2 | EJECUTAR ACTIVIDADES HACIENDO GRUPOS DE 3 PERSONAS EN DONDE DOS SE HARAN EN UN COSTADO EL OTRO INTEGRANTE SE HARA AL FRENTE, EN UNA DIRECCION SALDRA CORRIENDO EL DEL LADO DONDE HAY DOS, X1 CORRERA HACIA X2 Y ESTE HARA LO MISMO HACIA X3 Y X3 HARA LO MISMO YENDO HACIA X1. | 2 | POTENCIALIZAR LA CAPACIDAD EMPEZANDO A REALIZAR CORRECCIONES DE ACUERDO A SU FORMA DE DESPLAZARSE |
| | | | | | | | 3 | SE UBICARAN DE PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UN PLATILLO EL CUAL SERA LANZADO POR X1 HACIA LA ESPALDA DE X2, X2 DEBERA COGER EL PLATILLO ANTES DE QUE TOQUE EL PISO | 3 | MECANIZAR LA VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE ACTIVIDADES BASICAS |
| | | | | | | | 4 | SE HUBICARAN EN 4 PERSONAS CADA GRUPO, A LA SEÑAL DEL PROFESOR DEBERAN DESPALZARSE 5OMETROS HACIENDO EL EJERCICIO PROPUESTO | 4 | POTENCIALIZAR LAS DISTINTAS FORMAS DE DESPLAZARSE EN BUSCA DE MEJORAR ESE DESPLAZAMIENTO Y CAPACIDAD PULMONAR |
| | | | | | | | 5 | CADA GRUPO CONTARA CON 3 PERSONAS, Y TENDRAN 2 BOTELLA VACIA X1 DEBERA IR TAER AGUA EN SU BOCA Y LLENAR LA BOTELLA A U VEZ CUANDO LLEGUE X1 LO HARA X2 POSTERIORMENTE X3 HARA LO MISMO. | 5 | EMPEZAR A MEJORAR LA CAPACIDAD PULMONAR PORMEDIO DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN LA RESPIRACION. |
| | | | 2 | RESISTENCIA | VIVENCIAR LA RESISTENCIA Y MEJORARLA POR MEDIO DE ACTIVIDADES PLANTEADAS Y DIRIGIDAS | | 1 | ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA RESISTENCIA AEROBICA | 1 | MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA |
| | | | | | | | 2 | EJERCICIOS PROLONGADOS A BAJA INTENSIDAD CON UNA DURACION MODERADA | 2 | MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS |
| | | | | | | | 3 | A EDAD TEMPRANAS SE PUEDE EMPEZAR CON UN TEST QUE NO SEA TAN EXIGENTE COMO LO ES EL TEST DE COOPER, MAYOR DISTANCIA EN UNA DURACION DE 12 MINUTOS | 3 | PERFECCIONAR LA CAPACIDAD PULMONAR |
| | | | | | | | 4 | ACTIVIDADES ACUATICAS | 4 | MEJORAR LA RESPIRACION POR MEDIO |
| | | | | | | | 5 | NATACION COMO ESPACIO LIBRE | 5 | RELAJACION Y MEJORAMIENTO DE CAPACIDAD PULMONAR |
| | | | 3 | FUERZA | EMPEZAR A CREAR ESE SENTIDO DE PERTENENCIA FRENTE AL MEJORAMIENTO DE FUERZA | | 1 | PIERNA Y MUSLO. | 1 | SENTADILLAS, SALTOS A UN PIE, PIE JUNTO. |
| | | | | | | | 2 | BRAZO Y ANTEBRAZO | 2 | FLEXIONES, PESAS BAJO PESO |
| | | | | | | | 3 | PECHO Y ABDOMEN | 3 | PRESAS |
| | | | | | | | 4 | ESPALDA Y TRICEPS | 4 | PESAS BAJO PESO |
| | | | | | | | 5 | ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GENERAL | 5 | ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GENERAL |
| | | | 4 | HABILIDAD | MEJORAR LA HABILIDAD MOTRIZ DE ACUERDO A LOS PATRONES MOTRICES DE BASE | | 1 | ACTIVDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES BASICAS | 1 | MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS COMO LO ES LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLZAMIENTO, FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA |
| | | | | | | | 2 | EJERCICIOS QUE POTENCIALIZAN LOS PATRONES BASICOS DE BASE | 2 | MEJORAR LA SALTABILIDAD, LA MARCHA, LA FORMA DE CORRER, CON EL FIN DE SER MAS EFICIENTES. |
| | | | | | | | 3 | MATCH RECREATIVO | 3 | A PARTIR DE ACTIVIDADES RECREATIVAS SE BUSCA VIVENCIAR Y MEJORAR LAS PARTE MOTRIZ DEL NIÑO EN DONDE SE EVIDENCIA LA CONCENTRACION Y LA RESOLUCION DE PROBLEMAS |
| | | | | | | | 4 | CIRCUITO AGILIDAD | 4 | MEJORAR LA AGILIDAD MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO LO ES GATEAR Y ARRASTRARSE EN BUSCA DE POTENCIALIZAR SUS PATRONES BASICOS |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ENFATIZAR Y MEJORAR LA COORDINACION FINA Y GRUESA POR MEDIO DE ACTIVIDADES RITIMICAS | | 1 | COORDINACION | 1 | MEJORAR LA COORDINACION TANTO FINA COMO GRUESA CON JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS |
| | | | | | | | 2 | ACOPLAMIENTO | 2 | VIVENCIAR NUEVAS Y DISTINTAS FORMAS DE ADAPTARSE EN UN ESPACIO, POR EJEMPLO, JUGAR EN OTRA POSICION. |
| | | | | | | | 3 | DIFERENCIACION | 3 | MEJORAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE DIFERENCIACION POR MEDIO DE EJERCICIOS LUDICOSDEPORTIVOS SIENDO PAULATINOS EN SU MOMENTO |
| | | | | | | | 4 | RITMIZACION | 4 | MEJORAR SU LATERALIDAD Y ORIENTACION TEMPORESPACIALMENTE POR MEDIO DE RUMBA Y AEROBICOS CON EL FIN DE MEJORAR SU RITMIZACION. |
| | | | | | | | 5 | AMBIENTACION | 5 | VIVENCIAR NUEVOS ESPACIOS DONDE HAYA BAJA Y ALTA TEMPERATURA |
| | | TEORICO | 1 | EQUIPAMIENTO BASICO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | JERSEY O CAMISETA | 1 | ENTENDER QUE LA UNIFORMIDAD DEBE SER DEL COLOR MAS CERCANO O IGUAL, CON NUMERACION DORSAL COMO MINIMO |
| | | | | | | | 2 | PANTALONES CORTOS | 2 | EL NIÑO POR COMODIDAD DEBE UTILZAR PANTALONETA |
| | | | | | | | 3 | MEDIAS | 3 | COMO MEDIO DE PROTECCION Y CUBRIENDO LA PIERNA LAS MEDIAS SON ESENCIALES |
| | | | | | | | 4 | CANILLERAS | 4 | APLICAR Y MEJORAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA PUES LAS CANILLERAS ES SUMA IMPORTANCIA PARA CUIDADO E INTEGRIDAD DEL MISMO |
| | | | | | | | 5 | CALZADO | 5 | SEGÚN EL REGLAMENTO NO ES OBLIGATORIO LOS GUAYOS SE PUEDE EN TENIS O ZAPATILLAS |
| | | | 2 | FORMAS DE REANUDAR EL JUEGO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | SAQUE DE META | 1 | ESTE ITEM Y LOS SIGUIENTES TODOS LOS NIÑO DEBEN APRENDER A REANUDAR EL JUEGO |
| | | | | | | | 2 | SAQUE LATERAL | 2 | ESTE ITEM Y LOS SIGUIENTES TODOS LOS NIÑO DEBEN APRENDER A REANUDAR EL JUEGO |
| | | | | | | | 3 | SAQUE DE ESQUINA | 3 | ESTE ITEM Y LOS SIGUIENTES, TODOS LOS NIÑO DEBEN APRENDER A REANUDAR EL JUEGO |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | FALTAS TIRO LIBRE DIRECTO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | EN TODAS LAS ACTIVIDADES DE ESTE ITEM SE EXPLICARAN LAS FALTAS Y SE HARA LS SIMULACION DE LA MISMA | 1 | EL NIÑO DEBE ANALIZAR SITUACIONES DE JUEGO PARA NO HACER NI COMETER ESE TIPO DE FALTAS |
| | | | | | | | 2 | FALTAS TEMERARIAS | 2 | HACER QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE REALIZANDO ESTE TIPO DE FALTAS PUEDE SER AMONESTADO |
| | | | | | | | 3 | FUERZA EXCESIVA | 3 | HACER QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE REALIZANDO ESTE TIPO DE FALTAS PUEDE SER EXPULSADO |
| | | | | | | | 4 | ESCUPIR A UN ADVERSARIO | 4 | HACER QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE REALIZANDO ESTE TIPO DE FALTAS PUEDE SER AMONESTADO |
| | | | | | | | 5 | SALTAR SOBRE UN ADVERSARIO | 5 | ENTENDER ESTA REGLA ES FUNDAMENTAL PUES SUELE SUCEDER MUY AMENUDO DURANTE ELJUEGO. |
| | | | 4 | FALTAS TIRO INDIRECTO | CONOCER Y APRENDER ACERCA DE ESTE REGLA | | 1 | POSICION ADELANTADA, FUERA DE LUGAR | 1 | APRENDER A DIFERENCIAR Y ENTENDER EL FUERA DE LUGAR CON EL FIN DE DEJAR Y NO CAER EN EL. |
| | | | | | | | 2 | ELEVACION DE PIERNA, DEPENDIENDO DE LA INTENCION | 2 | TENER EN CUENTA ESTE TIPO DE ACCIONES PARA EVITAR LESIONARSE O PERJUDICAR AL ADVERSARIO. |
| | | | | | | | 3 | SAQUE LATERAL HACIA EL ARQUERO, Y ESTE COGE EL BALON CON SUS MANOS. | 3 | PARA ESTE TIPO DE ACCIONES EL ARQUERO DEBE ESTAR PENDIENTE A SALIR A HACER UN PASE O RECHAZAR EL BALON. |
| | | | | | | | 4 | OBSTACULIZA EL AVANCE DE UN ADVERSARIO | 4 | EVITAR ESTE TIPO DE FALTA PUES PUEDE LLEGAR HACER HASTA AMONESTADO. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | ENTORNO SOCIAL E INFLUENCIA EN EL DEPORTE | HACER CAER EN CUENTA A LOS DEPORTISTAS DE LA IMPORTANCIA INFLUENCIA QUE TIENE EL ENTORNO SOCIAL Y SU RELACION CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO | | 1 | VIDEOS | 1 | LOGRAR ENTENDER LA IMPORTANCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA VIDA PERSONAL Y DEPORTIVA |
| | | | | | | | 2 | CHARLAS | 2 | LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES PSICOVOLUTIVAS QUE CONTRIBUYAN A LA OBTENSION DE LOGROS DEPORTIVOS Y EL MEJORAMIENTO DE LA VIDA SOCIAL Y PERSONAL |
| | | | | | | | 3 | JUEGOS | 3 | |
| | | | | | | | 4 | ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | 1 | SOLIDARIDAD | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | SE HARAN CHARLAS PEDAGOGICAS CON EL FIN DE QUE EL NIÑO SE DE CUENTA QUE SON UN EQUIPO Y QUE SE NECESITA UNO DEL OTRO PARA PODER GANAR | 1 | ESTO SE HACE CON EL FIN DE QUE EL NIÑO EMPIECE A PREOCUPARSE TAMBIEN INDIVIDUALMENTE PERO AUN MAS GRUPALMENTE |
| | | | | | | | 2 | SE IMPLEMENTARAN ATIVIDADES RECREATIVAS DONDE SE EVIDENCIE LA AYUDA Y EL SENTIDO DE PERTENENCIA DE CADA NIÑO | 2 | EVIDENCIAR DE QUE FOMA Y COMO SON CAPACES DE AYUDAR A LOS DEMAS |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR EJERCICIOS QUE SE EVIDENCIE EL APOYO GRUPAL O INDIVIDUAL | 3 | VIVENCIAR ACCIONES MOTRICES EN LAS QUE PREVALEZCA LA AYUDA COLABORATIVA |
| | | | | | | | 4 | DISEÑAR ACCIONES QUE PREVALEZCA EL BUEN USO COLABORATIVO Y USO INMEDIATO PRESENCIAL | 4 | EVIDENCIAR SI EL NIÑO ESTA SERIAMENTE COMPROMETIDO CON SU POSICION EN LA QUE JUEGA YCON EL EQUIPO |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 2 | COMPROMISO | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | EJERCER ACCIONES EN DONDE LOS NIÑOS PARTICIPEN Y SE VEN LLANAMENTE COMPROMETIDOS | 1 | EVIDENCIAR SI EL NIÑO ES COMPROMETIDO TANTO CON LA SESION DE ENTRENAMIENTO COMO DURANTE EL ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | | 2 | DISEÑAR EJERCICIOS EN LOS QUE EL NIÑO SEA RESPONSABLE | 2 | EXPERIMENTAR QUE GRADO DE RESPONSABILIDAD TIENE CADA NIÑO CON ACTIVDADES QUE INVOLUCREN HABILIDADES MOTRICES |
| | | | | | | | 3 | CREAR ACTIVIDADES EN LAS QUE EL NIÑO SE VEA 100% COMPROMETIDO PARA PODERLAS REALIZAR | 3 | EL NIÑO DEBERA DAR SU MEJOR VERSION EN ESTE TIPO DE ACTIVIDADES CON EL FIN DE EVIDENCIAR DE QUE ESTAN Y QUE PIENSAS Y QUIEREN EN EL FUTBOL |
| | | | | | | | 4 | PUNTUALIZAR LOS ENTRENAMIENTOS PARA EVIDENCIAR LA PUNTUALIDAD Y COMPROMISO DE LOS NIÑOS | 4 | EVIDENCIARQUE GRADO DE COMPROMISO TIENE EL NIÑO CONSIGO MISMO Y CON EL FUTBOL |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | COOPERACION | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | VIVENCIAR ACTIVIDADES EN LAS QUE EL EQUIPO COMO TAL TENGAN QUE COLABORAREN UNOS A LOS OTROS PARA PODER REALIZARLA | 1 | EL NIÑO DEBE DARSE CUENTA QUE SOLO NO PUEDE REALIZAR ACTIVIDADES Y QUE NECESITA DE UNA AYUDA COLABORATIVA |
| | | | | | | | 2 | EXPERIMENTAR EJERCICIOS EN LOS QUE SE EVIDENCIE EL TRABAJO COLECTIVO Y QUE EL NIÑO ENTIENDA QUE POR SI SOLO NO ES FACTIBLE REALIZARLOS. | 2 | EVIDENCIAR QUE EL NIÑO APRECIE LA AYUDA DE SU EQUIPO PARA PODER REALIZAR EJERCICIOS |
| | | | | | | | 3 | ESTRUCTURAR ACCIONES DONDE SE INVOLUCRE LA AYUDA COLABORATIVA | 3 | COMPROBAR SI EFICIENTEMENTE EL NIÑO ESTA COLABORANDO COMO VERDADERAMENTE SE DEBE HACER |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | COMUNICACIÓN | VIVENCIAR, APRENER E INTERIORIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ASPECTO | | 1 | SE PROPONDRAN EJERCICIOS EN LOS QUE LOS NIÑOS POR MEDIO DE SEÑAS O GESTOS DEBERAN TRASMITIR UN MENSAJE DICHO POR EL PREFESOR | 1 | EXPLORAR NUEVAS FORMAS DE COMUNCACION POR MEDIO DE ACIVIDADES PREVISTAS Y ANALIZADAS |
| | | | | | | | 2 | POR MEDIO DE RUIDOS Y SEÑALIZACION PERSONAL CADA NIÑO DEBERA EXPLICAR UN TEMA, ACCION O ANIMAL HASTA QUE LOS DEMAS LO DESCUBRAN | 2 | INDAGAR ACERCA DE SU EXPRESION Y FORMA DE COMNICARSE CADA NIÑO |
| | | | | | | | 3 | SE EJECUTARAN ACCIONES EN LAS QUE EL NIÑO PUEDA EXPRESARSE EN EL CAMPO DE JUEGO POR MEDIO DE GESTOS, CHIFLIDOS O ACCIONES. | 3 | EVIDENCIAR SI CON DETERMINACION CADA NIÑO EJECUTA DICHAS ACCIONES PROPUESTAS POR EL PROFESOR. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | | | | 1 | | 1 | |
| | | | | | | | 2 | | 2 | |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |

PROPUESTA PEDAGÓGICA
ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL EN EL MUNICIPIO DE SILVANIA CUNDINAMARCA

LIC. RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO

INSTRUCTOR/MONITOR INDEPORTES CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE SIBATE
IMDERS
2022

## INTRODUCCIÒN

A continuación, se desarrolla una propuesta para la escuela de formación de futbol en el área urbana en el municipio de Sibate Cundinamarca, teniendo en cuenta que se van a realizar tres grupos los cuales van a estar divididos en iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, estos tres grupos estarán ubicados en el municipio de Sibate, los procesos de formación estarán a la medida de las capacidades de cada deportista.
Garantizándoles el óptimo desarrollo de sus habilidades, realizando actividades recreativas sin dejar atrás los aspectos tácticos, técnicos y físicos, llevando que el deportista mejore sus habilidades, sin dejar atrás la parte humana para que el practicante sea una persona integral, fortaleciendo los valores, la auto estima, el trabajo con los compañeros y el respeto por sí mismo.
Es por esto que se realiza un plan de trabajo diario y mensual para el desarrollo de las clases teniendo en cuenta las características y las necesidades de los tres grupos realizados.

## JUSTIFICACION

La búsqueda de 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 Sibate por medio de la escuela de formación de futbol, brindándoles espacios de participación y liderazgo.

Cabe destacar que las actividades están dirigidas de acuerdo con sus habilidades motrices, con ayuda del juego siendo esta una parte fundamental en las categorías de iniciación y fundamentación teniendo en cuenta que en la categoría de perfeccionamiento se evidencia la técnica en el deporte siendo el juego un poco más superficial.

Por lo que se realiza una malla curricular donde se evidencia, el trabajo por categorías las actividades que se van a desarrollar durante las sesiones de entrenamiento, la duración de cada entrenamiento y los objetivos de cada clase.

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.

## 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. Desarrollar sentido de pertenencia mediante ejercicios específicos de un deporte para garantizar el óptimo aprendizaje de este.

3. Brindarle al niño espacios donde se evidencie el liderazgo los valores para una sana convivencia dentro de los entrenamientos y fuera de ellos

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

## MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas como programa institucional a nivel Nacional, tiene el respaldo legal que debe garantizar su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base deportiva de Cundinamarca para los próximos años.

- Este marco legal es el siguiente:

  - Constitución Política de 1991
  - Ley 115 o Ley General de Educación
  - Decreto 2845 de 1984
  - Decreto 2225 de 1985
  - Acuerdo 058 de 1991
  - Resolución 001909 de 1991
  - Ley 181 o Ley del Deporte

## DEFINICIÓN.

Las Escuelas Deportivas son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.

## 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, 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, las cuales distribuiré de la siguiente manera:(20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre

## METODOLOGIA.

Las escuelas de formación de futbol están dirigidas a niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva, en el municipio de Silvania Cundinamarca, es por esto que se realizan 3 grupos de acuerdo con las edades de cada deportista con esto se realizan las categorías de iniciación de 6 a 8 años, fundamentación 9 a 12 años y perfeccionamiento 13 a 17 años. de acuerdo con cada categoría se realizará un plan de trabajo acorde a la edad y a necesidad deportiva.

## FUTBOL

El fútbol es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas.

**CACTERISTICAS:**

- Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g.
- Comúnmente se juegan dos tiempos de 45 minutos, con un tiempo adicional según lo determine en juez del encuentro.
- Se juega en un campo de césped sintético o pasto convencional, el área está determinada por un largo de 105 mts y un ancho de 70 mts, delimitado por una circunferencia en la mitad del campo que indica el punto de partida y unas líneas alrededor del arco delimitando la zona de penalti.
- Se juega comúnmente con unos zapatos que poseen unos taches en la planta o suela, que a su vez permiten un mejor agarre y ergonomía en el movimiento, también se utilizan por obligación unas protecciones a nivel de la tibia para prevenir cualquier tipo de fractura o golpe.
- Ambos equipos deben estar totalmente identificados con un color de prenda o uniforme que los distinga de su adversario o rival, en este caso hablamos de una pantaloneta, una camisa y un par de medias que deben estar situados por encima del tobillo.

**TABLA No. 1**

| | **Iniciación** | **Fundamentación** | **Perfeccionamiento** |
|---|---|---|---|
| **Técnico** | Al niño se le enseña cómo debe desplazarse en el terreno de juego coordinando los movimientos de una forma armoniosa<br><br>Se le enseñara a manipular el material como es el balón para que tenga una adaptación con el elemento de trabajo<br><br>Que explore diferentes formas de golpear el balón | Al niño se le enseñara toda la acción a través de gestos técnicos con y si balón, buscando una eficaz comunicación con los jugadores. | Al niño se le enseñaran los gestos técnicos destinados a la óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego buscando una comunicación técnica con sus compañeros. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | de futbol con las superficies del pie | | |
| **Táctico** | El deportista realizara ajustes corporales del deporte, de forma intencionada para que adquiera una perspectiva del juego. | El futbol es un deporte en conjunto por lo que al niño se le debe enseñar las reglas, haciendo énfasis en fundamentos ofensivo y defensivo. | El deportista desarrolla las capacidades de desplazamiento, pases, remates y conducción siendo estos fundamentos básicos en el futbol |
| **Físico** | Se efectuarían actividades en forma jugada adaptándolas al futbol para que el deportista involucre sus capacidades de forma general. | Se realizan trabajos enfocados a la **flexibilidad**: estos se realizarán al inicio de las clases y al finalizar de las mismas.<br>**Velocidad**: se realizarán trabajos de reacción, de desplazamiento para una adaptación a la hora del juego<br>**Resistencia**: se realizarán trabajos de resistencia individual, grupal, con material y sin el mismo. | Teniendo en cuenta que el desarrollo de las capacidades del deportista, se realizan trabajos específicos que permitan un mejor desempeño en los entrenamientos y el campo de juego |
| **Psicológico** | Motivar al deportista durante en los entrenamientos realizando trabajos grupales e individuales. | fortalecer el espíritu deportivo sobre llevando situaciones que se encuentre en desventaja.<br><br>tolerar el error como método de aprendizaje para que el deportista aprenda de este mismo y no afecte su rendimiento deportivo<br><br>motivar al deportista en los entrenamientos para | Trabajar para el mejoramiento de las relaciones interpersonales y de grupo.<br><br>Fortalecer el espíritu de competencia en el deportista.<br><br>Reforzar el espíritu deportivo para que le ayude a sobrellevar situaciones en las cuales se encuentre en desventaja. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | su participación de estos mismos | |

**TABLA No. 2**

| COMPONENTE O COMPETENCIA | INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO |
|---|---|---|---|
| **MOTRIZ** | Realiza movimientos a través de actividades lúdica con el fin de mejorar su capacidad física | Desarrollar destrezas motrices que le permitan mejorar su interacción con el entorno y un mejor desenvolvimiento. | Realiza desplazamientos con seguridad en diversas actividades predeportivos con el fin de mejorar sus habilidades motrices |
| **TEMPORO - ESPACIALES** | Ubica su cuerpo en el espacio sin invadir el de los compañeros por medio<br>Saltos, trote<br>Fortaleciendo la coordinación viso-manual con objetos ajenos a su cuerpo | Realiza desplazamientos armónicos y económicos el en menor tiempo posible, ubicándose de manera óptima en el espacio. | Se mescla con el entorno de manera precisa y acorde a la práctica realizada, utilizándola como un medio de desplazamiento en tiempo y espacio |
| **TÉCNICO - DEPORTIVAS** | Realiza ajustes corporales, golpes, lanzamientos a través de actividades lúdicas y deportivas | Realiza flexiones y extensiones apropiados para garantizar movimientos fluidos y efectivos. | Ejecuta de manera óptima lanzamientos, atrapadas, saltos, pases y manipulación de objetos externos. |
| **LÚDICO - RECREATIVAS** | Aplica juegos tradicionales y deportivos para dar un uso diferente al tiempo libre, mejorando la autoestima y la parte emocional | Utiliza los deportes o actividades predeportivas de conjunto como un medio lúdico para generar espacios y ambientes armónicos dentro de la clase | Es consciente de la seguridad de cada juego realizado en su acción de movimiento |
| **AXIOLÓGICAS Y/O SOCIOAFECTIVAS** | Genera espacios donde fortalece las emociones, autoestima y la convivencia con los demás por medio del movimiento | Por medio del juego y actividades predeportivas, el deportista comprende el trabajo en equipo y la formación de valores | Trabaja en grupo logrando un cuidado y una confianza de las actividades propuestas |

**TOPICOS Y DESEMPEÑOS**

**TABLA No. 3**

| GRUPOS | TÓPICO GENERATIVO | DESEMPEÑOS |
|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **FUTBOL**<br>• Juegos de persecución<br>• Juegos de reacción<br>• Lanz. pelota<br>• Pruebas básicas<br>• pases y saques<br>• Predeportivos<br>• Desplazamientos con balón | Efectúa desplazamientos en distintas velocidades por diferentes espacios, mejorando la velocidad de reacción y de desplazamiento mejorando sus tiempos por medio de pruebas. |
| **FUNDAMENTACIÓN** | • juegos de velocidad<br>• 100 metros<br>• Relevos<br>• Lanzamiento de pelota<br>• Juegos simplificados<br>• Trabajo de resistencia<br>• Circuitos con balón<br>• Juego 11 vs 11 | Utiliza el futbol como medio de fortalecer y comprender el trabajo cooperativo e inteligencia en tácticas deportivas colectivas e individual. |
| **PERFECCIONAMIENTO** | • Pases<br>• Remates<br>• Saques<br>• Trabajo físico<br>• Trabajo táctico<br>• Conducción de balón con obstáculos<br>• Juego 11 vs 11 | Articula coherentemente en un contexto natural, los sistemas de orientación y comunicación con acciones motrices básicas, liderazgo y óptimo trabajo colectivo |

**LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO**

1. Test de entrada habilidades motrices de base
2. Observación directa e individual
3. Competencias

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR

Realización de pruebas específicas para cada fase de los entrenamientos según las observaciones realizadas en cada sesión de entrenamiento y al finalizar cada ciclo
FUNDAMENTACION DEPORTIVA:
OBJETIVO GENERAL

- Fomentar en la niñez del Municipio de Sibate el desarrollo de habilidades motoras básicas de movimiento, esquema corporal y aprovechamiento del tiempo libre por medio del futbol y actividades relacionadas a esta práctica deportiva

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir a la construcción y formación integral de la niñez del departamento por medio del deporte
- Organizar un plan de acción para la consolidación de los fundamentos propios del deporte especifico el cual de forma lúdica y recreativa en la niñez del área rural del municipio de Sibate.

UNIDADES TEMATICAS

1. Reforzamiento motor
2. Fundamentación técnica
3. Preparación física
4. Preparación teórica
5. Preparación psicológica
6. Competencias

METODOLOGIA

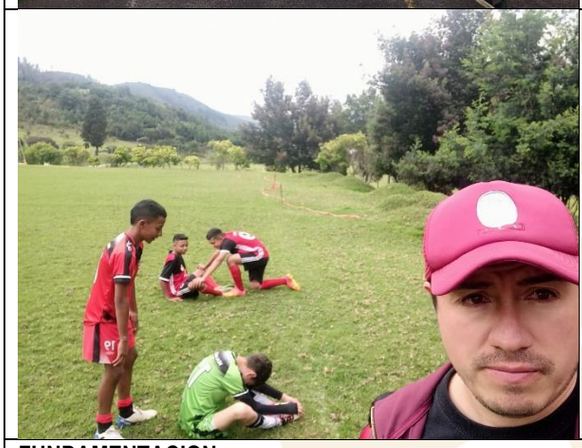
Consolidación de los fundamentos básicos del deporte específico (futbol) por medio de la creación de nociones propias del juego involucradas en las diferentes sesiones de entrenamiento, además de la estimulación y preparación física necesaria para afrontar los nuevos desafíos en los encuentros deportivos a realizarse en diferentes momentos en el desarrollo deportivo de cada jugador.

- Conducción o dribling
- Regate
- Fintas
- Saques
- Remates
- Tiro al arco

**OBLIGACION # 3**
Durante la presente vigencia desarrolle las actividades planteadas en el plan pedagógico y malla curricular para cada grupo de formación

**INICIACIÓN**






**FUNDAMENTACION**






**PERFECCIONAMIENTO**






**OBLIGACION # 4**

Durante la presente vigencia diligencie los formatos de asistencia y grupo población con la información requerida para cada nivel de formación.

| GRUPO | # |
|---|---|
| INICIACION | 29 |
| FUNDAMENTACION | 28 |
| PERFECIONAMIENTO | 20 |

**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 | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 7 AÑOS | 7 | | 7 | | | | | | | | | | | | 7 |
| 8 AÑOS | 20 | 2 | 20 | | 2 | | | | | | | | | | 22 |
| 9 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 10 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 11 AÑOS | 6 | | 6 | | | | | | | | | | | | 6 |
| 12 AÑOS | 22 | | 22 | | | | | | | | | | | | 22 |
| 13 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 14 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 15 AÑOS | 6 | | 6 | | | | | | | | | | | | 6 |
| 16 AÑOS | 14 | | 14 | | | | | | | | | | | | 14 |
| 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| TOTALES | 75 | 2 | 75 | | 2 | | | | | | | | | | 77 |

**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 | Alan Daniel Ruiz Bernal | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 2 | Alex Santiago Gonzalez | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 3 | Angelo Bernal | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 4 | Martin Santiago Borda Londoño | 3112411024 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 5 | Johan Stiven Calderon Reay | 3057979057 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 6 | Cristhopher Arenas | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 7 | Daniel Santiago Rojas Garcia | 3124465846 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 8 | Erick Tafur | 3193800622 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 9 | Dilan Santiago Suarez Amaya | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 10 | Edwin Matias Adamas | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 11 | Danna Castiblanco | 3213723404 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 12 | Samantha Guevara | 313901593 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 13 | Samuel Rodriguez Paez | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 14 | Santiago Cifuentes | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 15 | Alejandro Babativa Villalovos | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 16 | Juan Sebastian Canasto | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 17 | Julian Arturo Villarraga Gutierrez | 3152175842 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 18 | Kevin Daniel Navia Rodriguez | 3218248167 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 19 | Keyner Andres Guitierrez | 3172320245 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 20 | Daniel Rativa | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 21 | Michael Sebastian Garcia | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 22 | Steban Felipe Alvarez Gonzalez | 3157152928 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 23 | Thomas Diaz Ariza | 3144048173 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 24 | Wilmer Santiago Garzón | 3144393889 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 25 | Yiduar Santiago | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | | 100% |
| 26 | Holman Solorzano | 3202419980 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 27 | Jefrey Cubides | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 28 | Jose Henao | | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | 6 | 0 | 100% |
| 29 | Maikol González | | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | 6 | YYY | 100% |

## FUNDAMENTACION

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

| 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 | JUAN DAVID ARENAS GARCIA | 3143630467 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 2 | ANDRES FELIPE CASTILLO RIAÑO | 3144331618 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 3 | JHON STIVEN GUERRERO RIVAS | 3114623892 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 4 | DILAN ESTEBAN MARTINEZ BUITRAGO | 3102850205 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 5 | JOSEP MONTOLLA | 3224556567 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 6 | CRISTIEN FELIPE QUIMBAYO VANEGAS | 3144331270 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 7 | RAUL SANABRIA RAMIREZ | 3138359348 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 8 | FREDY ALEXANDER RAMIREZ CONTRERAS | 3136245592 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 9 | CRISTIAN MATEO RAMIREZ RODRIGUEZ | 3138945162 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 10 | CRISTIAN EDUARDO RIVAS BARON | 3133544881 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 11 | CALEL SANTIAGO ROZO BERMUDEZ | 3153078874 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 12 | MAURICIO BERNAL | 3208041910 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 13 | ANDRES FELIPE BEJARANO | 3114785601 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 14 | RIACRDO ADAMES | 3219430740 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 15 | DARWIN MORENO | 3022523944 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 16 | DAVID SANTIAGO BORDA | 3156976375 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 17 | SAMUEL ALEJANDRO GARNICA RIVERA | 3226117207 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 18 | MAIKOL ANDREY JIMENEZ PARRAGA | 3102967397 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 19 | JOAN SANTIAGO RUBIANO CHAVEZ | 3132089908 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 20 | JAVIER ESTEBAN MORA VILLARRAGA | 3015410242 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 21 | EDGAR DUVAN PARRA GONZALEZ | 3118759476 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 23 | JUAN DAVID MERINO LOPEZ | 3136564114 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 24 | KEVIN EMANUEL BERNAL PACHO | 3106497976 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 25 | JUAN CAMILO GUTIERREZ GONZALEZ | 3112669609 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 26 | SAMUEL ESTEBAN BARAHONA CALERO | 3202348935 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 27 | JORDI SNEIDER SANDAVOL ROZO | 3208545532 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 28 | SERGIO DAVID MORA BUITRAGO | 3108674170 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |

## 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 | WILLIAM JAVIER MANOSALVA JAIMES | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 2 | JUAN DAVID VITERI FIERRO | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 3 | IAN NICOLAS MORA PINTO | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 4 | DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ PAEZ | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 5 | NICOLAS ANDREY GARCIA VILLARRAGA | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 6 | SAMUEL ANDREY MARTINES SOTO | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 7 | JOSE LUIS HUERTAS MERCHAN | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 8 | EDGAR FABIAN BERNAL MAYORGA | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 9 | JHONIER SAID ROZO VARGAS | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 10 | RONAL JAVIER VALENCIA SOLIS | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 11 | JUAN CARLOS MORENO MORERA | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 12 | JESUS CAMILO PEREZ HINOJOSA | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 13 | LUIS CARLOS BARBOSA PEREZ | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 14 | JONATHAN DANIEL PUENRES GUZMAN | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 15 | JHOANN STIVEN TUNAROSA CARDENAS | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 16 | DAVID SANTIAGO GUTIERREZ ESPINEL | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 17 | WISMAN YAMIR CAMARGO LOPEZ | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 18 | KEINER CAMILO CHAPETA CHACON | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 19 | JOGER ALEXIS BERNAL GONZALEZ | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 20 | ISMAEL ENRIQUE HERRNANDEZ ORTEGA | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |

**OBLIGACION # 5**
Compartí las publicaciones realizadas por la oficina de prensa de indeportes Cundinamarca resaltando la imagen institucional.




**OBLIGACION # 6**

Durante la presente vigencia prepare y ejecute las sesiones de clase semanales correspondientes a cada grupo de formación de la siguiente manera.

| GRUPO | FECHA | # CLASES |
|---|---|---|
| INICIACION | 1,5,7,8,12,14,15 de julio. | 7 |
| FUNDAMENTACION | 1,5,7,8,12,14,15 de julio. | 7 |
| PERFECCIONAMIENTO | 1,5,7,8,12,14,15 de julio. | 7 |



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 1-jul | **Lugar: VILLAS DE SANTA ANA** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 2:00 PM** | **N° de sesión: 46** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 29** | | **Edades: 6-9 años** |

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

**Objetivo General: El alumno realizará las acciones técnicas de conducción, dominando el gesto técnico,**

**Objetivo Especifico: El alumno realizará las acciones técnicas de conducción, dominando el gesto técnico,**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | | 5 MIN | **PLATILLOS, CONOS.** |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | | 5 MIN | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS CONOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Juego (con balón, calentamiento))** | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| **2.** | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | **X** | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| Circuito técnico interactivo en conducción | Acoplamiento | **x** | **30** | **PLATILLOS, CONOS.** |
| **Espacio reducido 1 vs. 1 con porterías** | Ritmo | x | | |
| 3 | Equilibrio | x | | |
| 4 | Orientación | x | | |
| 5 | Diferenciación | x | | |
| **6.** | Reacción | x | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | x | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **Juego a 5 porterías** | **X** | **X** | **30** | **PLATILLOS, CONOS, BALONES** |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 4 MIN | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 5-jul | **Lugar: VILLAS DE SANTA ANA** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 2:00 PM** | **N° de sesión: 47** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 29** | | **Edades: 6-9 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar la coordinación de regate y el pase por medio de la técnica individual.**

**Objetivo Especifico: Desarrollar la coordinación de regate y el pase por medio de la técnica individual.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | | 5 MIN | **PLATILLOS, CONOS.** |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | | 5 MIN | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS CONOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ejercicio de coordinación** | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| **2.** | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | **X** | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| Ejercicio para regate | Acoplamiento | **x** | **30** | **PLATILLOS, CONOS.** |
| 2 Ejercicio de 4 porterías | Ritmo | x | | |
| | Equilibrio | x | | |
| 4 | Orientación | x | | |
| 5 | Diferenciación | x | | |
| **6.** | Reacción | x | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | x | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **partido** | **X** | **X** | **30** | **PLATILLOS, CONOS, BALONES** |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 4 MIN | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 7-jul** | **Lugar: VILLAS DE SANTA ANA** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 2:00 PM** | **N° de sesión: 48** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 29** | | **Edades: 6-9 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: PROPICIAR EL DESARROLLO DEL ELEMENTO TECNICO DEL PASE**

**Objetivo Especifico: DESARROLLAR EN EL NIÑO EL APRENDIZAJE DEL PASE.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | | 5 MIN | **PLATILLOS, CONOS.** |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | | 5 MIN | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CONOCIMIENTO SUPERFICES DE CONTACTO | **X** | | 30 | **PLATILLOS, CONOS, BALONES** |
| 2. PASE BRODE INTERNO | **X** | | 20 | |
| 3. PRESICION DEL PASE | **X** | | 20 | |
| 4. PASE POR PAREJAS | **X** | | 10 | |
| 5. EJERCICIO 2 VS 2 | **X** | | 10 | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 4 MIN | ASIGNACION DE TAREAS | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 8-jul | **Lugar: VILLAS DE SANTA ANA** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 2:00 PM** | **N° de sesión: 49** | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 29** | | **Edades: 6-9 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: DESARROLLAR LOS ELEMENTOS TECNICOS.**

**Objetivo Especifico: Desarrollar de forma completa el dribling por medio de ejercicios especificos**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | | 5 MIN | **PLATILLOS, CONOS.** |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | | 5 MIN | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. PASE Y DEVOLUCIÓN ENTRE 2 JUGADORESEL | **X** | | 30 | **PLATILLOS, CONOS, BALONES** |
| 2. SE UBICARAN 5 CONOS A UNA DISTANCIA DE 1 | **X** | | 20 | |
| 3. CADA NIÑO TENDRA UN BALON EL CUAL DEBERA | **X** | | 20 | |
| 4. SE UBICARAN 8 CONOS SEPARADOS UNO DEL OTRO | **X** | | 10 | |
| 5. SE UBICARAN 10 CONOS Y ENTRE CONO SE | **X** | | **10** | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 4 MIN | ASIGNACION DE TAREAS | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 12-jul | **Lugar: VILLAS DE SANTA ANA** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 2:00 PM** | **N° de sesión: 50** | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 29** | | **Edades: 6-9 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: trabajar el ataque 2 “ataque rápido”**

**Objetivo Especifico: trabajar el ataque 2 “ataque rápido”**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | | 5 MIN | **PLATILLOS, CONOS.** |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | | 5 MIN | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS CONOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Juego 3vs 1 (juego #9FÑ) con un defensa desde la línea** | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| **2.** | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | **X** | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1 Juego de 3 vs 2 ( juego # 1 FÑ) atacando en 3 vs 2 | Acoplamiento | **x** | 15 | **PLATILLOS, CONOS.** |
| 2 Juego de 3 vs 2 ( juego # 2 FÑ) ataque rápido | Ritmo | x | 15 | |
| 3 | Equilibrio | x | | |
| 4 | Orientación | x | | |
| 5 | Diferenciación | x | | |
| **6.** | Reacción | x | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | x | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **organizan equipos de 3 y o 4 jugadores y se enfrentan en** | **X** | **X** | **30** | **PLATILLOS, CONOS, BALONES** |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 4 MIN | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 14-jul | **Lugar: VILLAS DE SANTA ANA** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 2:00 PM** | **N° de sesión: 51** | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 29** | | **Edades: 6-9 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: trabajar el pase a primera intención teniendo como referente la precisión**

**Objetivo Especifico: trabajar el pase a primera intención teniendo como referente la precisión**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | | 5 MIN | **PLATILLOS, CONOS.** |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | | 5 MIN | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS CONOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.Juego 3vs 0 (juego #5FÑ) recibiendo en carrera** | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| **2.** | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | **X** | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 Juego 3vs 0 (juego #6 FÑ) usando el pie menos hábil. | Acoplamiento | **x** | 30 | **PLATILLOS, CONOS.** |
| 2 | Ritmo | x | | |
| 3 | Equilibrio | x | | |
| 4 | Orientación | x | | |
| 5 | Diferenciación | x | | |
| **6.** | Reacción | x | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | x | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **Se organizan equipos de 3 y o 4 jugadores y se enfrentan** | **X** | **X** | **30** | **PLATILLOS, CONOS, BALONES** |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 4 MIN | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 15-jul** | **Lugar: VILLAS DE SANTA ANA** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 2:00 PM** | **N° de sesión: 52** | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 29** | | **Edades: 6-9 años** |

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

**Objetivo General: Aprender Realizar pases precisos y controlar el balón**

**Objetivo Especifico: Aprender Realizar pases precisos y controlar el balón**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | | 5 MIN | **PLATILLOS, CONOS.** |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | | 5 MIN | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS CONOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Trabajo fisico: se realiza 4 filas de conos cada uno a** | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| **2.** | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | **X** | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1 Trabajo técnico: | Acoplamiento | **x** | **30** | **PLATILLOS, CONOS.** |
| 2 | Ritmo | x | | |
| 3 | Equilibrio | x | | |
| 4 | Orientación | x | | |
| 5 | Diferenciación | x | | |
| **6.** | Reacción | x | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | x | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **Se organizan equipos de 3 y o 4 jugadores y se enfrentan** | **X** | **X** | **30** | **PLATILLOS, CONOS, BALONES** |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 4 MIN | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**



# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 1 | **Lugar: CANCHA SAN FR** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 6:00 PM** | **N° de sesión: 46** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 28** | | **Edades: 9-12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Técnica individual, pase y desmarque.**

**Objetivo Especifico: Técnica individual, pase y desmarque.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) Técnica individual, pase y desmarque.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | **X** | 2 | |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | **x** | 2 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | **x** | 14 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| **Dividimos el equipo en dos grupos y establecemos cinco postas de trabajo por grupo distribuidas como están en la imagen.** **- J1 inicia una conducción en diagonal en dirección al punto de penalti y juega sobre el apoyo en amplitud de J5 y se desdobla por detrás del último cono para asistir al centro en el segundo palo.** **- J2 ofrece un apoyo al movimiento de J5, recibe de J5 y juega sobre el movimiento de J4 y** | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| | | Explosiva | **X** | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | **x** | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | **X** | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **El grupo se divide en equipos de cuatro jugadores cada uno de ellos. Cada grupo trabaja dentro de una zona definida. La acción se desarrolla con un balón por equipo. El J1 en posesión del balón pasa en corto sobre J2 le devuelve de primeras a su izquierda para que juegue sobre J3. El J3 recibe con control y supera la oposición de J1 con acción de pared, pasando tras el desborde al J4 que devuelve de** | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| | Ritmo | x | | |
| | Equilibrio | x | | |
| | Orientación | x | | |
| | Diferenciación | x | | |
| | Reacción | x | | |
| | Adaptación | x | | |
| | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **partido de evaluacion** | | | **30** | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **2 de julio** | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 2 | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**



# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 5 de julio** | **Lugar: CANCHA SAN FR** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 6:00 PM** | **N° de sesión: 47** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 28** | | **Edades: 9-12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Técnica individual, a nivel de pase, finta, disparo.**

**Objetivo Especifico: Técnica individual, a nivel de pase, finta, disparo.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) Técnica individual, a nivel de pase, finta, disparo.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | **X** | 2 | |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | **x** | 2 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | **x** | 14 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| **Establecemos dos grupos de siete jugadores y dentro de estos grupos asignamos un jugador como comodín ofensivo, el resto de jugadores se agrupan por parejas. Dentro de un terreno de juego de 20 x 20 jugamos una conservación de cinco contra dos, dos parejas jugaran ofensivamente por fuera del cuadro ocupando los laterales del mismo y la otra pareja jugara en trabajo de recuperación por dentro del cuadro, cuando consiguen el objetivo de recuperar** | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| | | Explosiva | **X** | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | **x** | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | **X** | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **Establecemos dos equipos y situamos comodines laterales intercalados como están repartidos en la imagen y jugamos una conservación libre de toque o a un máximo de dos toques, el comodín exterior juega de apoyo con su equipo y cuando recibe el balón intercambia la posición con el compañero que le ha pasado el balón y pasa a jugar en la zona interior. Siempre que juguemos con uno de los** | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| | Ritmo | x | | |
| | Equilibrio | x | | |
| | Orientación | x | | |
| | Diferenciación | x | | |
| | Reacción | x+F20 | | |
| | Adaptación | x | | |
| | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **partido de evaluacion** | | | **30** | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **2 de julio** | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 2 | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 7-jul | **Lugar: SAN RAFAEL** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 4:00 PM** | **N° de sesión: 48** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 28** | | **Edades: 9-12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: DESARROLLAR EL ELEMENTO TECNICO DE LA CONDUCCION**

**Objetivo Especifico: EXPLORAR TODAS LAS FORMAS DE LA CONDUCCION DEL BALON EN EL NIÑO**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. SALUDO, | Introduccion a la clase | | 5 MIN | PLATILLOS, CONOS. |
| 2. CHARLA. | llamado a lista | | 5 MIN | |
| 3. DE ARRIBA HACIA ABAJO | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CONDUCCION CON CONOS A DIFERENTES DISTANCIAS. | X | | 15 MIN | PLATILLOS, CONOS, BALONES |
| 2. CONDUCCIÓN CON OBSTACULOS | X | | 15 MIN | |
| 3. CONDUCCION MAS PASE. | X | | 15 MIN | |
| 4. CONDUCCION POR PAREJAS | X | | 15 MIN | |
| 5. EJERCICIO DE 1 VS 1 | X | | 15 MIN | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 4 MIN | ASIGNACION DE TAREAS | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 8-jul | **Lugar: SAN RAFAEL** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 4:00 PM** | **N° de sesión: 49** | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 28** | | **Edades: 9-12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: DESARROLLAR EL APREDIZAJE DE LA TECNICA DEL REMATE.**

**Objetivo Especifico: Contribuir al aprendizaje del elemento tecnico del remate**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | | 5 MIN | **PLATILLOS, CONOS.** |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | | 5 MIN | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Reconocimiento de superficies de contacto del | X | | 30 | **PLATILLOS, CONOS, BALONES** |
| 2. Remate con empeine estatico | X | | 20 | |
| 3. Remate con empeine en velocidad | X | | 20 | |
| 4. Remate con empeine en competencia | X | | 10 | |
| 5. Remate con presicion | X | | 10 | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 4 MIN | ASIGNACION DE TAREAS | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 12-jul | **Lugar: SAN RAFAEL** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 4:00 PM** | **N° de sesión: 50** | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 28** | | **Edades: 9-12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: finalización cambio de mentalidad**

**Objetivo Especifico: finalización cambio de mentalidad**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | | 5 MIN | PLATILLOS, CONOS. |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | | 5 MIN | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.Rondo 7x2** | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| **2.** | | Explosiva | **x** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | **x** | | |
| **4.** | | Anaerobica | **x** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **x** | | |
| **7.** | | Reacciòn | **x** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | Acoplamiento | **x** | | PLATILLOS, CONOS. |
| 1 Partido condicionado 11x11 | Ritmo | x | 30 | |
| 2 | Equilibrio | x | | |
| 3 | Orientación | x | | |
| 4 | Diferenciación | x | | |
| **6.** | Reacción | x | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | x | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **Partido condicionado 11x11** | **X** | **X** | **30** | PLATILLOS, CONOS, BALONES |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 2 MIN | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 14-jul | **Lugar: SAN RAFAEL** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 4:00 PM** | **N° de sesión: 51** | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 28** | | **Edades: 9-12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: progresión en el juego**

**Objetivo Especifico: progresión en el juego**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. SALUDO, | Introduccion a la clase | | 5 MIN | PLATILLOS, CONOS. |
| 2. CHARLA. | llamado a lista | | 5 MIN | |
| 3. DE ARRIBA HACIA ABAJO | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1.Rondo 6x2 | Fuerza | Maxima | | 15 | |
| 2.Espacio reducido 1 4x4 + 2 porteros | | Explosiva | | 15 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| Espacio reducido 2 5x5 + 2 porteros | Acoplamiento | | 30 | PLATILLOS, CONOS. |
| 1 | Ritmo | | | |
| 2 | Equilibrio | | | |
| 3 | Orientación | | | |
| 4 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| Partido condicionado 11x11 | x | x | 30 | PLATILLOS, CONOS, BALONES |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 2 MIN | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 15-jul | **Lugar: SAN RAFAEL** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 4:00 PM** | **N° de sesión: 52** | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 28** | | **Edades: 9-12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: progresión en el juego**

**Objetivo Especifico: progresión en el juego**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. SALUDO, | Introduccion a la clase | | 5 MIN | PLATILLOS, CONOS. |
| 2. CHARLA. | llamado a lista | | 5 MIN | |
| 3. DE ARRIBA HACIA ABAJO | Movilidad Articular | | 5 MIN | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS | Calentamiento | | 5 MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1.Rondo 6x3 | Fuerza | Maxima | | 15 | |
| 2. | | Explosiva | | 15 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | Acoplamiento | | 30 | PLATILLOS, CONOS. |
| 1 Situación táctica simplificada 1 1x1+1 portero | Ritmo | | | |
| 2 | Equilibrio | | | |
| 3 | Orientación | | | |
| 4 | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| Partido condicionado 11x11 | x | x | 30 | PLATILLOS, CONOS, BALONES |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 2 MIN | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**



# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 1 de julio** | **Lugar: CANCHA SAN FR** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 6:00 PM** | **N° de sesión: 46** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13-17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: Técnica individual, a nivel de pase.**

**Objetivo Especifico: Técnica individual, a nivel de pase.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) Técnica individual, a nivel de pase.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | **X** | 2 | |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | **x** | 2 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | **x** | 14 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| **Establecemos un circuito con diferentes postas con finalización en portería de competición, y alternamos el ejercicio por ambas bandas. J1_ Salto de fuerza con los dos pies juntos, conducción, pared. J2_ Cogemos por la cintura al compañero aguantamos y soltamos para jugar la pared, sorteamos en slalom los palos y finaliza con tiro. J3_ Salto de fuerza con los dos pies, parrilla, control giro y pase.** | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| | | Explosiva | **X** | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | **x** | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | **X** | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **un terreno de juego de aproximadamente 40 x 40 establecemos dos equipos de ocho jugadores que distribuiremos como están en la imagen. El equipo que esta por dentro inicia en posesión del balón, el poseedor de balón juega con uno de sus compañeros y en ese mismo momento J1 y J2 amarillos se incorporan para recuperar la posesión del balón, cada cinco pases** | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| | Ritmo | x | | |
| | Equilibrio | x | | |
| | Orientación | x | | |
| | Diferenciación | x | | |
| | Reacción | x | | |
| | Adaptación | x | | |
| | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **partido de evaluacion** | | | **30** | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 2 | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**
**FIRMA FORMADOR:**





# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 5 de julio** | **Lugar: CANCHA SAN FR** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 6:00 PM** | **N° de sesión: 47** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13-17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: Técnica individual, a nivel de pase y conducción** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Técnica individual, a nivel de pase y conducción** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) Técnica individual, a nivel de pase y conducción** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | **X** | 2 | |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | **x** | 2 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | **x** | 14 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| **En un terreno de juego de aproximadamente 15 x 15 establecemos tres postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de seis jugadores que distribuimos como esta en la imagen. - J1 juega con J2 que le devuelve de primeras y J1 vuelve a jugar sobre el movimiento de J2. - J2 juega sobre el apoyo de J3 y J3 le devuelve de primeras sobre el movimiento en amplitud de J2, J2 recibe y juega al otro lado sobre la acción de velocidad de J1, que deja sobre el** | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| | | Explosiva | **X** | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | **x** | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | **X** | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **En un terreno de juego de aproximadamente 25 x 40 establecemos dos equipos de ocho jugadores y jugamos una conservación con objetivos. Dinámica operativa: El equipo en posesión del balón debe conseguir realizar un pase al espacio delimitado por las picas para que el compañero reciba entrando desde fuera, cada vez que consiga el objetivo** | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| | Ritmo | x | | |
| | Equilibrio | x | | |
| | Orientación | x | | |
| | Diferenciación | x | | |
| | Reacción | x | | |
| | Adaptación | x | | |
| | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **partido de evaluacion** | | | **30** | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 2 | TRABAJO MENTAL | |

**FIRMA FORMADOR:**
**FIRMA FORMADOR:**





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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 7-jul | **Lugar: SAN RAFAEL** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 6:00 PM** | **N° de sesión: 48** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13-17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: Propiciar el desarrollo de las capacidades fisicas basicas.**

**Objetivo Especifico: Desarrollar de manera adecuada la capacidad fisica de fuerza con actividades apropiadas.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO | PLATILLOS, CONOS. |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. SALUDO,** | Introduccion a la clase | | 5 MIN | | |
| **2. CHARLA.** | llamado a lista | | 5 MIN | | |
| **3. DE ARRIBA HACIA ABAJO** | Movilidad Articular | | 5 MIN | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | Calentamiento | | 5 MIN | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO | PLATILLOS, CONOS, |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | | **BALON.** |
| **1. FUERZA EN TREN INFERIOR CON SALTOS A DOS** | Fuerza | Maxima | x | 15 | | |
| 2. FUERZA EJERCICIO DE CARRETILLA | | Explosiva | x | 15 | | |
| 3. EJERCICIO DE CAMINAR HACIENDO SENTADILLA EN | Resistencia | Aerobica | | 20 | | |
| 4. EJERCICIO FUERZA TREN INFERIOR A UN PIE | | Anaerobica | | 20 | | |
| 5. EJERCICIO FUERZA ABDOMINAL CON CABECEO | Velocidad | Maxima | | 20 | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO | PLATILLOS, CONOS, |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. CONDUCCION CON CONOS A DIFERENTES DISTANCIAS.** | **X** | | **15 MIN** | | **BALONES** |
| **2. CONDUCCIÓN CON OBSTACULOS** | **X** | | **15 MIN** | | |
| **3. CONDUCCION MAS PASE.** | **X** | | **15 MIN** | | |
| **4. CONDUCCION POR PAREJAS** | **X** | | **15 MIN** | | |
| **5. EJERCICIO DE 1 VS 1** | **X** | | **15 MIN** | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 MIN | ELONGACION MUSCULAR | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 MIN | RESPETO | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 MIN | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 4 MIN | ASIGNACION DE TAREAS | |



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 8-jul | **Lugar: CANCHA SAN FR** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 6:00 PM** | **N° de sesión: 49** | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MLRENO** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13-17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: transicion ataque defensa**

**Objetivo Especifico: progresar en el juego**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Introduccion a la clase | | 2 | |
| 2. | llamado a lista | x | 2 | |
| 3. | Movilidad Articular | x | 2 | |
| 4.fifa 11+ | Calentamiento | x | 15 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1 rondo 6x1 | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| 2. | | Explosiva | x | | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 | | Anaerobica | x | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | x | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. juego 4x4 | Acoplamiento | x | 30 | |
| 2.juego de 3x3+3 | Ritmo | x | 30 | |
| 3. | Equilibrio | x | | |
| 4. | Orientación | x | | |
| 5. | Diferenciación | x | | |
| 6. | Reacción | x | | |
| 7. | Adaptación | x | | |
| | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | x | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. partido condicionado 11x11 | x | x | 30 | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

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



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 12 de julio** | **Lugar: CANCHA SAN FR** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 6:00 PM** | **N° de sesión: 50** | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13-17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: transicion defensa ataque**

**Objetivo Especifico: progresar en el jeugo**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | Introduccion a la clase | **X** | 2 | |
| **2.** | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3.** | Movilidad Articular | **x** | 2 | |
| **4.** | Calentamiento | **x** | 14 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| **2. Rondo 4x4+1** | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | **x** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. partido condicionado 1** | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| **2.** | Ritmo | x | | |
| **3.** | Equilibrio | x | | |
| **4.** | Orientación | x | | |
| **5.** | Diferenciación | x | | |
| **6.** | Reacción | x | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. partido condicionado 2** | | | **30** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

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



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 14 de julio** | **Lugar: CANCHA SAN FR** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 6:00 PM** | **N° de sesión: 51** | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13-17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: transisicion defensa ataque**

**Objetivo Especifico: progresar con el balon**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): progresar en el juego**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | Introduccion a la clase | **X** | 2 | |
| **2.** | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3.** | Movilidad Articular | **x** | 2 | |
| **4.** | Calentamiento | **x** | 14 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| **2. Rondo 2+2+ 4 comodines** | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | **x** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. partido condicionado 1** | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| **2.** | Ritmo | x | | |
| **3.** | Equilibrio | x | | |
| **4.** | Orientación | x | | |
| **5.** | Diferenciación | x | | |
| **6.** | Reacción | x | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. partido condicionado 2** | | | **30** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

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



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 15 de julio** | **Lugar: CANCHA SAN FR** | **Municipio: SIBATE** | **Hora: 6:00 PM** | **N° de sesión: 52** | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13-17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: transicion defensa ataque** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: mantener ña posesion del balon** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mantener la posesion del balon** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | Introduccion a la clase | **X** | 2 | |
| **2.** | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3.** | Movilidad Articular | **x** | 2 | |
| **4.** | Calentamiento | **x** | 14 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **rondo 3x3+1** | Fuerza | Maxima | | 30 | |
| | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | **x** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **juego 2x1+1** | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| **2 juego 3x1+2** | Ritmo | x | | |
| **3.** | Equilibrio | x | | |
| **4.** | Orientación | x | | |
| **5.** | Diferenciación | x | | |
| **6.** | Reacción | x | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **juego 11x11** | | | **30** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:**

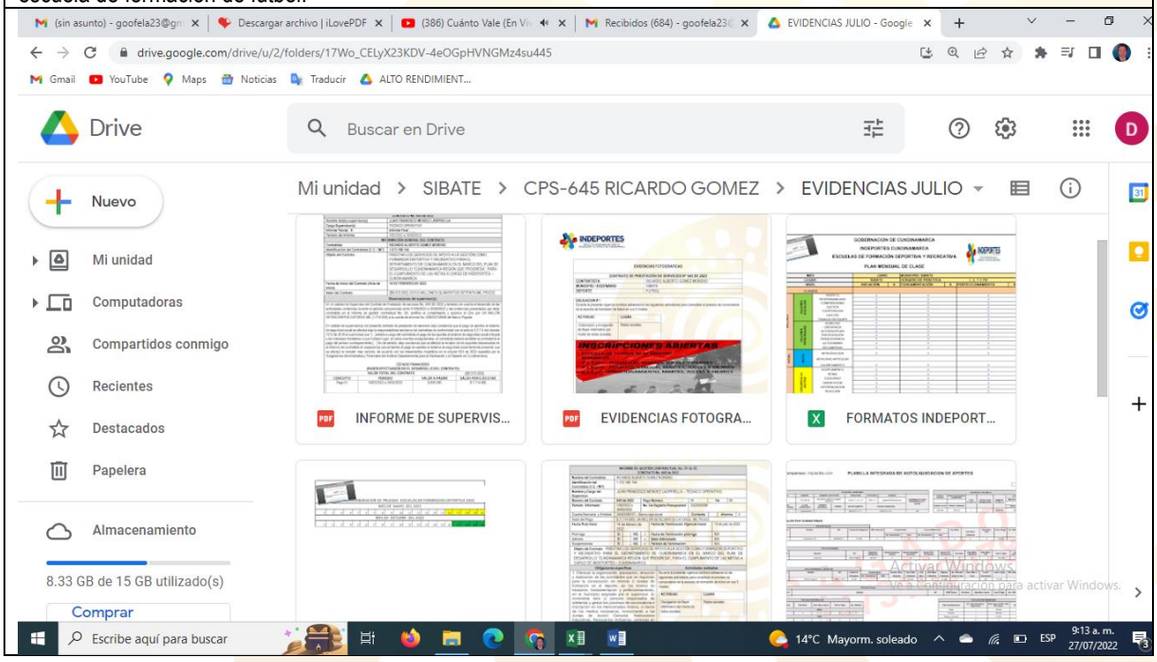
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
## "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0
## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

**NIVEL:**

| | NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.) | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | | | | ESTATURA DE PIE CMS. | | | | ESTATURA SENTADO CMS. | | | | PERIMETRO DE CINTURA CMS. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO |
| | | | | # | # | : | # | # | # | : | # | # | # | : | # | # | # | : | # |
| 1 | 1072191837 | ALAN DANIEL RUIZ BERNAL | 13 | 48 | | | | 1,56 | | | | 85 | | : | | 71 | | : | |
| 2 | 1072192173 | ALEX SANTIAGO GONZALEZ | 12 | 43 | | : | | 1,48 | | : | | 76 | | : | | 69 | | : | |
| 3 | 1072192628 | ANGELO BERNAL | 12 | 43 | | : | | 1,42 | | : | | 76 | | : | | 67 | | : | |
| 4 | 1014872368 | DANNA CASTIBLANCO | 12 | 53 | | : | | 1,45 | | : | | 82 | | : | | 79 | | : | |
| 5 | 1012391336 | ESTEBAN FELIPE ALVAREZ GONZALEZ | 11 | 33 | | : | | 1,38 | | : | | 69 | | : | | 66 | | : | |
| 6 | 1072192902 | HOLMAN SOLORZANO | 11 | 49 | | : | | 1,42 | | : | | 70 | | : | | 84 | | : | |
| 7 | 1161214337 | JEFREY CUBIDES | 11 | 38 | | : | | 1,52 | | : | | 78 | | : | | 57 | | : | |
| 8 | 1028867557 | JOHAN STIVEN CALDERON REAY | 12 | 49 | | : | | 1,53 | | : | | 80 | | : | | 71 | | : | |
| 9 | 1025545470 | JUAN SEBASTIAN CANASTO DIAZ | 11 | 44 | | : | | 1,45 | | : | | 74 | | : | | 73 | | : | |
| 10 | 1011207391 | JULIAN ARTURO VILLARRAGA GUTIERREZ | 11 | 38 | | : | | 1,41 | | : | | 72 | | : | | 67 | | : | |
| 11 | 1073690258 | KEYNER ANDRES GUITIERREZ | 12 | 36 | | : | | 1,54 | | : | | 79 | | : | | 62 | | : | |
| 12 | 1011205948 | MICHAEL SEBASTIAN GARCIA | 11 | 48 | | : | | 1,53 | | : | | 74 | | : | | 77 | | : | |
| 13 | 1028868886 | SAMANTHA GUEVARA | 12 | 38 | | : | | 1,46 | | : | | 75 | | : | | 66 | | : | |
| 14 | 1072192676 | SAMUEL RODRIGUEZ PAEZ | 12 | 36 | | : | | 1,48 | | : | | 71 | | : | | 62 | | : | |
| 15 | | MATIAS ADAMES TOCARRUNCHO | 12 | 35 | | | | 1,53 | | | | 76 | | | | 61 | | | |
| 16 | | THOMAS DIAZ ARIZA | 12 | 40 | | | | 1,48 | | | | 75 | | | | 63 | | | |
| 17 | | MARTIN BORDA LONDOÑO | 12 | 41 | | | | 1,43 | | | | 68 | | | | 69 | | | |
| 18 | | JUAN MANUEL VALLEJO PÁEZ | 13 | 53 | | | | 1,57 | | | | 76 | | | | 77 | | | |
| 19 | | ANGEL ALEJANDRO BAUTISTA QUIROZ | 11 | 35 | | | | 1,41 | | | | 71 | | | | 61 | | | |
| 20 | | YIDUAR SANTIAGO CASTAÑEDA | 11 | 63 | | | | 1,56 | | | | 77 | | | | 80 | | | |
| 21 | | ESTABN FELIPE GARCIA CASTIBLANCO | 12 | 42 | | | | 1,46 | | | | 73,5 | | | | 76 | | | |
| 22 | | JOSTIN ANDREY BALLEN HILARION | 12 | 33 | | | | 1,4 | | | | 74 | | | | 64 | | | |
| 23 | | DAVID BLANQUICETH BELLO | 11 | 48 | | | | 1,49 | | | | 76 | | | | 77 | | | |
| 24 | | DAVID FELIPE SOLORZANO DIAZ | 11 | 46 | | | | 1,32 | | | | 71 | | | | 82 | | | |
| 25 | | KILLIAN STIVEN AVILA GARZON | 11 | 30 | | | | 1,35 | | | | 69,5 | | | | 66 | | | |
| 26 | 1028865380 | **JHON STIVEN GUERRERO RIVAS** | 14 | 45 | | : | | 1,63 | | : | | 85 | | : | | 65 | | : | |
| 27 | 1072191050 | **DILAN ESTEBAN MARTINEZ BUITRAGO** | 14 | 61 | | : | | 1,56 | | : | | 70 | | : | | 83 | | : | |
| 28 | 1023380130 | **RAUL SANABRIA RAMIREZ** | 13 | 41 | | : | | 1,55 | | : | | 78 | | : | | 65 | | : | |
| 29 | 1074813186 | **FREDY ALEXANDER RAMIREZ CONTRERAS** | 14 | 40 | | : | | 1,54 | | : | | 73 | | : | | 66 | | : | |
| 30 | 1023379892 | **CRISTIAN EDUARDO RIVAS BARON** | 14 | 50 | | : | | 1,63 | | : | | 83 | | : | | 70 | | : | |
| 31 | 1072191195 | **MAURICIO BERNAL** | 14 | 50 | | : | | 1,62 | | : | | 82 | | : | | 67 | | : | |
| 32 | 1072186754 | **ANDRES FELIPE BEJARANO** | 14 | 55 | | : | | 1,68 | | : | | | | : | | | | : | |
| 33 | 1072191588 | **DARWIN MORENO** | 13 | 44 | | : | | 1,58 | | : | | 80 | | : | | 65 | | : | |
| 34 | 1010964469 | **JOAN SANTIAGO RUBIANO CHAVEZ** | 14 | 43 | | : | | 1,57 | | : | | 79 | | : | | 65 | | : | |
| 35 | 1109189474 | **JUAN DAVID MERINO LOPEZ** | 14 | 59 | | : | | 1,75 | | : | | 81 | | : | | 70 | | : | |
| 36 | 1028485712 | **SERGIO DAVID MORA BUITRAGO** | 14 | 44 | | : | | 1,6 | | : | | 79 | | : | | 70 | | : | |
| 37 | 1073687050 | **GIAM MARIO SERRATO PEÑA** | 13 | 44 | | : | | 1,48 | | : | | 70 | | : | | 70 | | : | |
| 38 | 1072191215 | **SAMIR ARIZA GUTIERREZ** | 14 | 50 | | : | | 1,65 | | : | | 90 | | : | | 70 | | : | |
| 39 | 1072191350 | **ANDRES FELIPE CASTILLO RIAÑO** | 13 | 70 | | : | | 1,69 | | : | | 82 | | : | | 88 | | : | |
| 40 | **1023380835** | **JUAN SEBASTINA MEDINA SUAREZ** | 13 | 53 | | : | | 1,69 | | : | | 85 | | : | | 72 | | : | |
| 41 | **1073684401** | **SANTIAGO GUTIERREZ TORREZ** | 14 | 59 | | : | | 1,64 | | : | | 80 | | : | | 78 | | : | |
| 42 | **1072191622** | **DAVID SANTIAGO BORDA SOLER** | 13 | 64 | | : | | 1,58 | | : | | 78 | | : | | 89 | | : | |
| 43 | **1014481643** | **ANDRES FELIPE MUÑOZ RODRIGUEZ** | 15 | 54 | | : | | 1,65 | | : | | 78 | | : | | 73 | | : | |
| 44 | **1014596548** | **DANIEL ENRIQUE MORENO CANTURA** | 15 | 54 | | : | | 1,7 | | : | | 85 | | : | | 73 | | : | |
| 45 | **1025535071** | **JORDI SNEIDER SANDOVAL ROZO** | 14 | 58 | | : | | 1,67 | | : | | 86 | | : | | 77 | | : | |
| 46 | | **JOSE MIGUEL MURILLO ASCANIO** | 15 | 42 | | : | | 1,54 | | : | | 75 | | : | | 66 | | : | |
| 47 | **106558371** | WILLIAM JAVIER MANOSALVA JAIMES | 17 | 69 | | : | | 1,67 | | : | | 83 | | : | | 85 | | : | |
| 48 | **1016948112** | IAN NICOLAS MORA PINTO | 16 | 76 | | : | | 1,74 | | : | | 85 | | : | | 82 | | : | |
| 49 | **1072189734** | NICOLAS ANDREY GARCIA VILLARRAGA | 15 | 52 | | : | | 1,67 | | : | | 84 | | : | | 68 | | : | |
| 50 | **1097096131** | JHONIER SAID ROZO VARGAS | 16 | 50 | | : | | 1,72 | | : | | 86 | | : | | 86 | | : | |
| 51 | **1086725994** | RONAL JAVIER VALENCIA SOLIS | 15 | 53 | | : | | 171 | | : | | 81 | | : | | 82 | | : | |
| 52 | **1127384214** | JESUS CAMILO PEREZ HINOJOSA | 15 | 63 | | : | | 1,71 | | : | | 82 | | : | | 76 | | : | |
| 53 | **1025525042** | JONATHAN DANIEL PUENRES GUZMAN | 17 | 56 | | : | | 1,74 | | : | | 91 | | : | | 72 | | : | |
| 54 | **1116776994** | JHOANN STIVEN TUNAROSA CARDENAS | 17 | 55 | | : | | 1,64 | | : | | 82 | | : | | 76 | | : | |
| 55 | **1054283263** | DAVID SANTIAGO GUTIERREZ ESPINEL | 17 | 49 | | : | | 1,57 | | : | | 81 | | : | | 70 | | : | |
| 56 | **1119181669** | WISMAN YAMIR CAMARGO LOPEZ | 16 | 52 | | : | | 1,62,5 | | : | | 80 | | : | | 70 | | : | |
| 57 | **1034660160** | JOGER ALEXIS BERNAL GONZALEZ | 15 | 62 | | : | | 1,76 | | : | | 90 | | : | | 75 | | : | |
| 58 | **1116780247** | ISMAEL ENRIQUE HERRNANDEZ EGA | 16 | 72 | | : | | 1,79 | | : | | 86 | | : | | 80 | | : | |
| 59 | **1125761876** | LUIS MIGUEL RODRIGUEZ CARDENAS | 16 | 53 | | : | | 1,63 | | : | | 79 | | : | | 72 | | : | |
| 60 | **1116773339** | YORKS ALEJANDRO CASTRO RANGEL | 18 | 58 | | : | | 1,67 | | : | | 85 | | : | | 74 | | : | |
| 61 | **1011085615** | DAVID ALEJANDRO BUYA VELASQUEZ | 16 | 55 | | : | | 1,72 | | : | | 85 | | : | | 77 | | : | |

**OBLIGACION # 7**
Durante la presente vigencia consolide y actualice el drive institucional con la información obtenida durante el mes en la escuela de formación de futbol.




**OBLIGACION # 8**
Estuve atento a las indicaciones para las planeaciones del mes de agosto.

**OBLIGACION # 9**
Realice la batería de test de entrada los días 24, 26 y 27 de mayo a los 3 grupos de formación deportiva.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS**

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | 20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | AGARRE BASTON (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | Alan Daniel Ruiz Bernal | 13 | 3,53 | 3,53 | 3,53 | FALSO | 69 | 100 | 1,66 | 1,65 | 1,655 | | 19,5 | 12 | 15,75 | 60 | 13 | 40 |
| 2 | Alex Santiago Gonzalez | 12 | 3,68 | 3,68 | 3,68 | FALSO | 29 | 40 | 1,15 | 1,43 | 1,29 | | 49 | 26 | 37,5 | FALSO | 12,52 | 50 |
| 3 | Angelo Bernal | 12 | 4,21 | 4,21 | 4,21 | FALSO | 37 | 50 | 1,39 | 1,38 | 1,385 | | 14 | 15 | 14,5 | FALSO | 13,51 | FALSO |
| 4 | Johan Stiven Calderon Reay | 12 | 4,15 | 4,15 | 4,15 | FALSO | 39 | 50 | 1,7 | 1,72 | 1,71 | | 18 | 9.5 | 18 | 40 | 12,28 | 50 |
| 5 | Danna Castiblanco | 11 | 4,22 | 4,22 | 4,22 | FALSO | 15 | FALSO | 1,49 | 1,43 | 1,46 | | 10 | 21 | 15,5 | 60 | 14,38 | FALSO |
| 6 | Samantha Guevara | 11 | 3,64 | 3,64 | 3,64 | FALSO | 43 | 60 | 1,54 | 1,49 | 1,515 | | 10 | 14 | 12 | 80 | 12,46 | 50 |
| 7 | Samuel Rodriguez Paez | 12 | 4,15 | 4,15 | 4,15 | FALSO | 32 | 50 | 1,3 | 1,31 | 1,305 | | 18 | 8 | 13 | 70 | 12,65 | 50 |
| 8 | Juan Sebastian Canasto | 11 | 4,05 | 4,05 | 4,05 | FALSO | 15 | FALSO | 1,34 | 1,41 | 1,375 | | 9 | 20 | 14,5 | FALSO | 13,59 | FALSO |
| 9 | Julian Arturo Villarraga Gutierrez | 11 | 4,19 | 4,19 | 4,19 | FALSO | 29 | 40 | 1,41 | 1,58 | 1,495 | | 25 | 31 | 28 | FALSO | 13,08 | FALSO |
| 10 | Keyner Andres Guitierrez | 12 | 3,55 | 3,55 | 3,55 | FALSO | 48 | 80 | 1,84 | 1,82 | 1,83 | | 11 | 14 | 12,5 | FALSO | 14,02 | FALSO |
| 11 | Michael Sebastian Garcia | 11 | 4,64 | 4,64 | 4,64 | FALSO | 18 | FALSO | 1,12 | 1,1 | 1,11 | | 8 | 17 | 12,5 | FALSO | 14,02 | FALSO |
| 12 | Steban Felipe Alvarez Gonzalez | 12 | 4,15 | 4,15 | 4,15 | FALSO | 43 | 60 | 1,6 | 1,48 | 1,54 | | 6,5 | 12 | 9,25 | 90 | 12,26 | 50 |
| 13 | Thomas Diaz Ariza | 12 | 3,83 | 3,83 | 3,83 | FALSO | 40 | 50 | 1,47 | 1,56 | 1,515 | | 12,5 | 12,5 | 12,5 | FALSO | 12,11 | 50 |
| 14 | Yiduar Santiago | 12 | 4,33 | 4,33 | 4,33 | FALSO | 15 | FALSO | 1,5 | 1,47 | 1,485 | | 17 | 31 | 24 | FALSO | 14,39 | FALSO |
| 15 | Holman Solorzano | 12 | 4,03 | 4,03 | 4,03 | FALSO | 21 | FALSO | 1,35 | 1,3 | 1,325 | | 13 | 16 | 14,5 | FALSO | 15,27 | FALSO |
| 16 | Jefrey Cubides | 12 | 3,86 | 3,86 | 3,86 | FALSO | 67 | 100 | 1,07 | 1,16 | 1,115 | | 14 | 12 | 13 | 70 | 12,55 | 50 |
| 17 | MARTIN BORDA LONDOÑO | 13 | 3,5 | 3,5 | 3,50 | FALSO | 26 | 40 | | | #¡DIV/0! | | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 100 |
| 18 | JUAN MANUEL VALLEJO PÁEZ | 11 | 3,83 | 3,83 | 3,83 | FALSO | 17 | FALSO | 1,5 | 1,52 | 1,51 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 13,5 | FALSO |
| 19 | ANGEL ALEJANDRO BAUTISTA QUIROZ | 11 | 3,8 | 3,8 | 3,80 | FALSO | 22 | FALSO | 1,5 | 1,73 | 1,615 | | 44 | 24 | 34 | FALSO | 12,77 | 50 |
| 20 | ESTABIN FELIPE GARCIA CASTIBLANCO | 12 | 4,15 | 4,15 | 4,15 | FALSO | 32 | 50 | 1,24 | 1,37 | 1,305 | | 11 | 9 | 10 | 90 | 12,9 | 40 |
| 21 | JOSTIN ANDREY BALLEN HILARION | 12 | 4,11 | 4,11 | 4,11 | FALSO | 45 | 70 | 1,36 | 1,34 | 1,35 | | 11 | 9 | 10 | 90 | 13,09 | FALSO |
| 22 | DAVID BLANQUICETH BELLO | 11 | 4,07 | 4,07 | 4,07 | FALSO | 30 | 40 | 1,6 | 1,59 | 1,595 | | 14 | 13 | 13,5 | 70 | 13,61 | FALSO |
| 23 | DAVID FELIPE SOLORZANO DIAZ | 11 | 5,08 | 5,08 | 5,08 | FALSO | 8 | FALSO | 94 | 92 | 93 | | 3 | 5 | 4 | 100 | 15,15 | FALSO |
| 24 | KILLIAN STIVEN AVILA GARZON | 11 | 3,5 | 3,5 | 3,50 | FALSO | 22 | FALSO | 1,57 | 1,6 | 1,585 | | 25 | 13 | 19 | 40 | 13,38 | FALSO |
| 25 | RAUL SANABRIA RAMIREZ | 13 | 4,04 | 4,04 | 4,04 | FALSO | 45 | 70 | 1,84 | 1,92 | 1,88 | | 21 | 17 | 19 | 40 | 12,48 | 50 |
| 26 | DARWIN MORENO | 13 | 3,98 | 3,98 | 3,98 | FALSO | 63 | 100 | 1,8 | 1,88 | 1,84 | | 17 | 13 | 15 | 60 | 13,11 | FALSO |
| 27 | GIAM MARIO SERRATO PEÑA | 13 | 3,34 | 3,34 | 3,34 | FALSO | 58 | 90 | 1,47 | 1,52 | 1,495 | | 15 | 6 | 10,5 | FALSO | 12,93 | 40 |
| 28 | ANDRES FELIPE CASTILLO RIAÑO | 13 | 4,02 | 4,02 | 4,02 | FALSO | 20 | FALSO | 1,38 | 1,58 | 1,48 | | 7 | 11 | 9 | 90 | 12,55 | 50 |
| 29 | JUAN SEBASTNA MEDINA SUAREZ | 13 | 3,69 | 3,69 | 3,69 | FALSO | 45 | 70 | 1,86 | 1,96 | 1,91 | | 14 | 9 | 11,5 | 80 | 12,09 | 50 |
| 30 | DAVID SANTIAGO BORDA SOLER | 13 | 4,21 | 4,21 | 4,21 | FALSO | 45 | 70 | 1,43 | 1,49 | 1,46 | | 13 | 15 | 14 | 70 | 12,54 | 50 |

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS**

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | 20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO (MEJOR INTENTO) | AGARRE BASTON (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | WILLIAM JAVIER MANOSALVA JAIMES | 17 | 3,9 | 3,9 | 3,90 | FALSO | 60 | 80 | 1,78 | 1,92 | 1,85 | 180 | 16 | 9,5 | 12,75 | FALSO | 7,89 | 90 |
| 2 | IAN NICOLAS MORA PINTO | 16 | 3,49 | 3,49 | 3,49 | FALSO | 82 | 100 | 1,68 | 1,98 | 1,83 | | 13 | 2 | 7,5 | 90 | 11,73 | 50 |
| 3 | NICOLAS ANDREY GARCIA VILLARRAGA | 15 | 3,64 | 3,64 | 3,64 | FALSO | 85 | 100 | 1,94 | 1,83 | 1,885 | | 8 | 6 | 7 | 90 | 12,19 | 40 |
| 4 | JHONIER SAID ROZO VARGAS | 16 | 3,33 | 3,33 | 3,33 | FALSO | 76 | 100 | 1,87 | 1,97 | 1,92 | | 16 | 10 | 13 | 70 | 11,48 | 50 |
| 5 | RONAL JAVIER VALENCIA SOLIS | 15 | 3,3 | 3,3 | 3,30 | FALSO | 66 | 100 | 2,04 | 2,09 | 2,065 | | 13 | 7 | 10 | 90 | 11,48 | 50 |
| 6 | JONATHAN DANIEL PUENRES GUZMAN | 17 | 3,48 | 3,48 | 3,48 | FALSO | 80 | 100 | 1,87 | 1,97 | 1,92 | | 10 | 9 | 9,5 | 90 | 11 | 60 |
| 7 | JHOANN STIVEN TUNAROSA CARDENAS | 17 | 3,4 | 3,4 | 3,40 | FALSO | 61 | 80 | 1,99 | 2,12 | 2,055 | | 9 | 8 | 8,5 | 90 | 11,14 | 50 |
| 8 | DAVID SANTIAGO GUTIERREZ ESPINEL | 17 | 3,48 | 3,48 | 3,48 | FALSO | 87 | 100 | 1,93 | 1,95 | 1,94 | | 9 | 9 | 9 | 90 | 11,77 | 50 |
| 9 | WISMAN YAMIR CAMARGO LOPEZ | 16 | 3,5 | 3,5 | 3,50 | FALSO | 85 | 100 | 2,04 | 2,05 | 2,045 | | 14 | 6 | 10 | 90 | 11,72 | 50 |
| 10 | JOGIER ALEXIS BERNAL GONZALEZ | 15 | 3,57 | 3,57 | 3,57 | FALSO | 62 | 90 | 2,03 | 2,1 | 2,065 | | 18 | 8 | 13 | 70 | 11,68 | 50 |
| 11 | ISMAEL ENRIQUE HERRNANDEZ ORTEGA | 16 | 3,33 | 3,33 | 3,33 | FALSO | 53 | 70 | 1,94 | 1,87 | 1,905 | | 21 | 12 | 16,5 | FALSO | 11,64 | 50 |
| 12 | YORKS ALEJANDRO CASTRO RANGEL | 18 | 3 | 3 | 3,00 | FALSO | 78 | 100 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | | 14 | 11 | 12,5 | FALSO | 10,88 | 60 |
| 13 | LUIS MIGUEL RODRIGUEZ CARDENAS | 15 | 3,36 | 3,36 | 3,36 | FALSO | 75 | 100 | 2,08 | 2,16 | 2,12 | | 14 | 11 | 12,5 | FALSO | 11,04 | 60 |
| 14 | DAVID ALEJANDRO BUYA VEALSQUEZ | 16 | 3,16 | 3,16 | 3,16 | FALSO | 78 | 100 | 2,02 | 2.00 | 2,02 | | 15 | 10 | 12,5 | FALSO | 11,17 | 50 |
| 15 | JHON STIVEN GUERRERO RIVAS | 14 | 3,49 | 3,49 | 3,49 | FALSO | 49 | 80 | 1,53 | 1,78 | 1,655 | | 19 | 22 | 20,5 | FALSO | 12,39 | 50 |
| 16 | DILAN ESTEBAN MARTINEZ BUITRAGO | 14 | 3,9 | 3,9 | 3,90 | FALSO | 43 | 60 | 1,44 | 1,53 | 1,485 | | 11 | 14 | 12,5 | FALSO | 12,91 | 40 |
| 17 | FREDY ALEXANDER RAMIREZ CONTRERAS | 14 | 3,53 | 3,53 | 3,53 | FALSO | 45 | 70 | 1,9 | 1,97 | 1,935 | | 26 | 10 | 18 | 40 | 12,23 | 50 |
| 18 | CRISTIAN EDUARDO RIVAS BARON | 14 | 3,78 | 3,78 | 3,78 | FALSO | 50 | 80 | 1,48 | 1,69 | 1,585 | | 20 | 45 | 32,5 | FALSO | 12,52 | 50 |
| 19 | MAURICIO BERNAL | 14 | 3,77 | 3,77 | 3,77 | FALSO | 30 | 40 | 1,91 | 1,93 | 1,92 | | 11 | 14 | 12,5 | FALSO | 13,09 | FALSO |
| 20 | ANDRES FELIPE BEJARANO | 14 | 3,86 | 3,86 | 3,86 | FALSO | 52 | 80 | 1,7 | 1,75 | 1,725 | | 37 | 15 | 26 | FALSO | 12,54 | 50 |
| 21 | JOAN SANTIAGO RUBIANO CHAVEZ | 14 | 4,03 | 4,03 | 4,03 | FALSO | 61 | 90 | 1,57 | 1,43 | 1,5 | | 15 | 13 | 14 | 70 | 12,2 | 50 |
| 22 | JUAN DAVID MERINO LOPEZ | 14 | 3,57 | 3,57 | 3,57 | FALSO | 50 | 80 | 1,9 | 2,2 | 2,05 | | 9 | 6 | 7,5 | 90 | 11,98 | 50 |
| 23 | SERGIO DAVID MORA BUITRAGO | 14 | 3,42 | 3,42 | 3,42 | FALSO | 83 | 100 | 1,7 | 1,8 | 1,75 | | 18 | 7 | 12,5 | FALSO | 11,4 | 60 |
| 24 | SAMIR ARIZA GUTIERREZ | 14 | 3,51 | 3,51 | 3,51 | FALSO | 73 | 100 | 1,98 | 2,14 | 2,06 | | 10 | 11 | 10,5 | FALSO | 11.41 | FALSO |
| 25 | SANTIAGO GUTIERREZ TORREZ | 14 | 3,66 | 3,66 | 3,66 | FALSO | 57 | 90 | 1,52 | 1,61 | 1,565 | | 11 | 4 | 7,5 | 90 | 12,65 | 50 |
| 26 | ANDRES FELIPE MUÑOZ RODRIGUEZ | 15 | 3,31 | 3,31 | 3,31 | FALSO | 35 | 50 | 1,6 | 1,74 | 1,67 | | 14 | 8 | 11 | 80 | 11,97 | 50 |
| 27 | DANIEL ENRIQUE MORENO CANTURA | 15 | 3,86 | 3,86 | 3,86 | FALSO | 75 | 100 | 1,6 | 1,73 | 1,665 | | 20 | 17 | 18,5 | 40 | 11,05 | FALSO |
| 28 | JORDI SNEIDER SANDOVAL ROZO | 14 | 3,82 | 3,82 | 3,82 | FALSO | 60 | 90 | 1,69 | 1,73 | 1,71 | | 10 | 12 | 11 | 80 | 11,95 | 50 |
| 29 | JOSE MIGUEL MURILLO ASCANIO | 15 | 3,7 | 3,7 | 3,70 | FALSO | 63 | 100 | 1,8 | 1,84 | 1,82 | | 11 | 11 | 11 | 80 | 11,97 | 50 |







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






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

| |
|---|
| **OBLIGACION #10**<br>Realice la entrega de certificación proporcionada por instituto municipal de deporte y recreación de Sibaté para la vigencia del mes de junio. |

Instituto Municipal para Deporte y la Recreación de Sibaté
PBX: 725 1185
Email: indersibate@hotmail.com

**CERTIFICACION**

**EL JEFE DEPORTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE SIBATÉ**

**HACE CONSTAR:**

Que **RICARDO ALBERTO GOMEZ MORENO,** identificada con la Cédula de Ciudadanía No**. 1.072.188.744 de Sibaté** presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE FÚTBOL, durante el período comprendido entre el 01 de julio del 2022 al 15 de julio del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

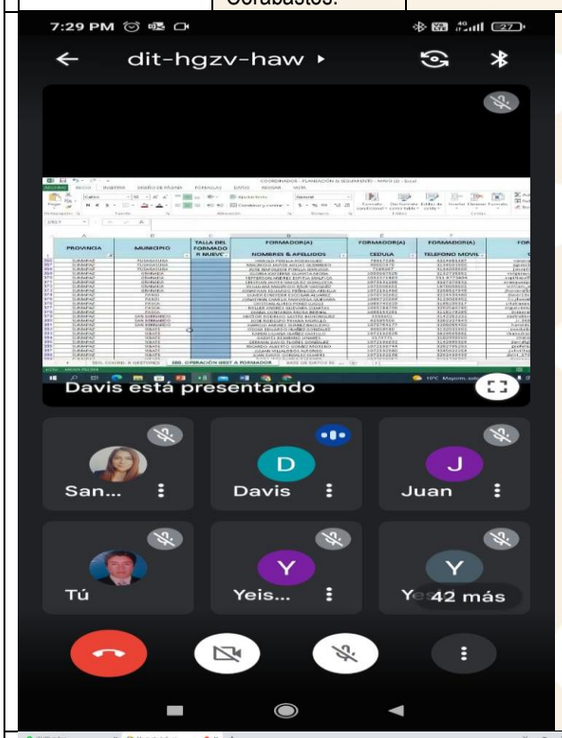
La presente se expide a los 18 días del mes de julio del 2022

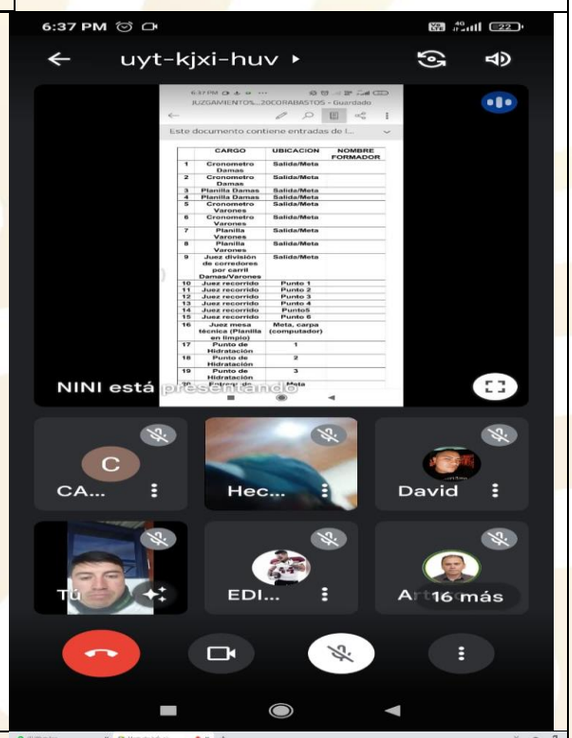
**LUIS NICOLAS EMAYUSA DUEÑAS**
**JEFE DEPORTIVO IMDERS**

**OBLIGACION # 11**
Estuve atento a apoyar las actividades realizadas por la subgerencia técnica

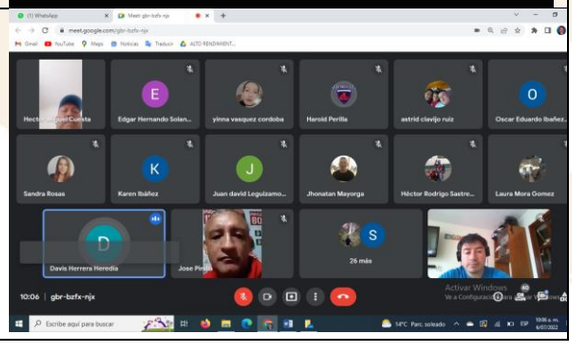
**Obligación # 12**
Durante la presente vigencia asistí a las siguientes reuniones, capacitaciones y actividades institucionales.

| FECHA | ACTIVIDAD | LUGAR |
|---|---|---|
| 9 de junio | Reunion contratación Sumapaz. | Plataforma meet. |
| 24 de junio | Reunion para socialización juzgamiento carrera atlética Corabastos. | Plataforma meet. |





**OBLIGACION # 13**
Durante la presente vigencia revise el formato ( FUID) y estoy atento a diligenciarlo y entregarlo cuando sea solicitado.

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

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

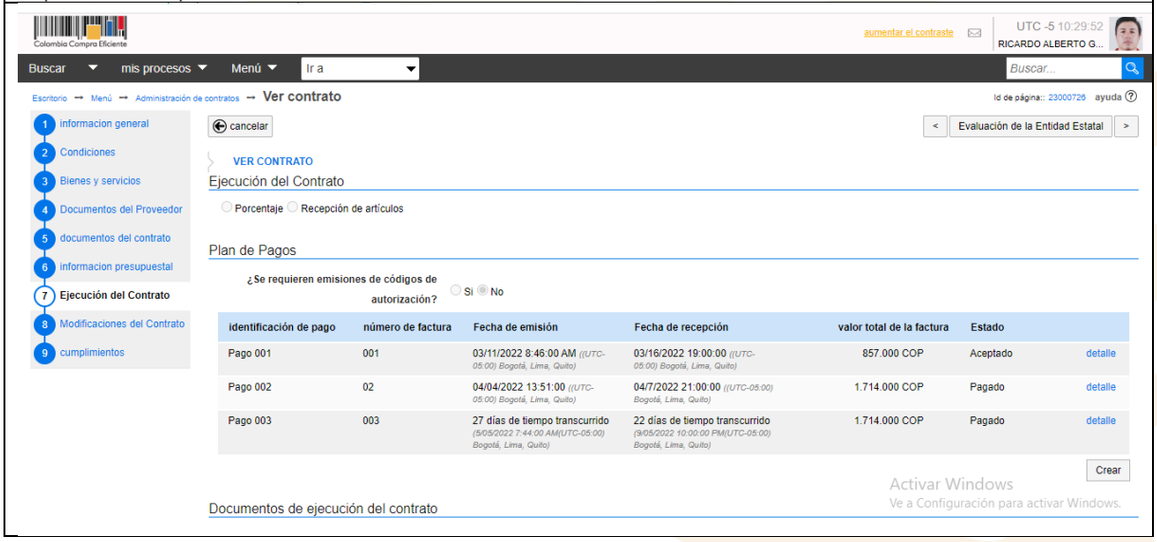
| REGISTRO DE ENTRADA | | | |
|---|---|---|---|
| AÑO | MES | DIA | NT |
| | | | |
| NT= Número de transferencia | | | |

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

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____
Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

**OBLIGACION # 14**

Durante la presente vigencia consolide y presente el informe de ejecución contractual con los soportes y evidencias requeridas en la plataforma SECOP II.




**OBLIGACION # 15**

Durante la presente vigencia realice la entrega digital de los siguientes documentos; listado encuestas de política pública del deporte, informe de supervisión, informe de gestión contractual, cuenta de cobro, evidencias fotográficas, planeaciones mensuales, y listados de asistencias al supervisor del contrato.

