EVIDENCIAS INFORME 006 MES DE JULIO - CTO 483 -2022			
Nombre del contratista	.JONNY ESTEBAN LEON GONZALEZ		
Número de identificación	1076221185	**Tipo de documento**	CC
Período informado	01/07/2022 AL 15/07/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000587
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

OBLIGACION 1

Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.





OBLIGACION 2

Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable

FÚTBOL COMO HERRAMIENTA PEDAGOGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA, EL USO ADECUADO DEL ENTORNO SOCIAL POS PANDEMIA Y MEDIOS TECNOLOGICOS EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLECENTES DE 6 A 17 AÑOS DE LA PROVINCIA DEL MAGADALENA CENTRO

“DEJANDO HUELLA EN EL FUTBOL”

PRESENTADO A:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR

JONNY ESTEBAN LEON GONZALEZ

CELSO FRANSISCO LOZANO CAMARGO

BOGOTÁ - COLOMBIA

2022

Contenido

INTROCUCCIÓN 5

JUSTIFICACIÓN 6

OBJETIVO GENERAL 6

OBJETIVOS ESPECIFICOS 7

POBLACION OBJETO Y COBERTURA 7

- NIVEL DE INICIACION: 7
- NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: 7
- NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO: 7

MARCO LEGAL 8

CARACTERIZACION DEL DEPORTE 8

ESTRUCCTURACION POR NIVELES 9

- NIVEL DE INICIACION (6 - 8 AÑOS) 9
  - OBJETIVO ESPECÍFICO 9
  - CONTENIDOS A TRABAJAR 10
- NIVEL DE FUNDAMENTACION (9 - 12 AÑOS) 11
  - OBJETIVOS ESPECIFÍCOS 11
  - CONTENIDOS A TRABAJAR 12
- NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO (13 - 17 AÑOS) 14
  - OBJETIVOS ESPECIFÍCOS 14

CONTENIDOS A TRABAJAR 15
METODOLOGIAS DEL TRABAJO 18
I CAPITULO “Didáctica del Fútbol” 18
CAPITULO II “Caracterización Teórica de los Fundamentos Técnicos” 27
CONTROL DE SEGUIMIENTO Y EVALUACION 39
Características de cada uno de los deportistas y su desarrollo cognitivo 39
PROCESO PEDAGOGÍCO DE FÚTBOL DE SALÓN INFANTIL Y JUVENIL 39
OBJETIVO GENERAL 39
INTRODUCCIÓN PARA EL ENTRENADOR 39
FASE DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE MOTOR 41
LAS ETAPAS DE FÚTBOL DE SALÓN INFANTIL 41
LA IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE MOTOR EN ESTE PERÍODO 41
LOS ESQUEMAS DE MOTORES BASE 42
LAS TRES FASES FUNDAMENTALES SON 43
FÚTBOL DE SALÓN INFANTIL, FASE I (6-8 AÑOS) 44
CARACTERISTICAS GENERALES 44
FÚTBOL DE SALÓN INFANTIL, FASE II (9- 12 AÑOS) 46
CARACTERISTICAS GENERALES DE LOS NIÑOS DEL PERIODO 46
FÚTBOL DE SALÓN INFANTIL, FASE III (13 – 17 AÑOS) 50
CARACTERISTICAS GENERALES DE LOS NIÑOS DEL PERIODO 50
OBJETIVOS DE FASE INFANTIL III 52

INTROCUCCIÓN

Con este plan pedagógico integral de futbol de la provincia del magdalena centro “dejando huella en el futbol” se pretende implementar como estrategia pedagógica fútbol como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia, el uso adecuado del entorno social pos pandemia y medios tecnológicos, por que permite el trabajo en equipo, el juego limpio la puesta en practica de valores como el respeto la tolerancia, la honestidad y atendiendo a que es una de las prácticas deportivas que más llama la atención.

Se espera que los niños, niñas y adolescentes coloquen en práctica reglas de juego y a su vez reconozcan los deberes y derechos.

Este trabajo es una propuesta que pretende dar una pauta de actuación en el momento de elaborar unos objetivos y metas, como formadores de escuelas de fútbol.

Este plan de trabajo tiene una estructura a corto plazo, dividida en tres niveles bien diferenciados:

- Un Primer Nivel denominado de Iniciación
- Un Segundo Nivel de fundamentación
- Tercer Nivel de Perfeccionamiento

Aunque cada uno de ellos con objetivos y contenidos diferentes y acordes a las necesidades evolutivas de los jugadores en cada nivel.

En este proceso de formación, comenzamos con el Primer Nivel de Iniciación, que comprende las edades entre los 6 a 8 años, esta primera etapa será el punto de partida y de progresión para la siguiente y así sucesivamente en los siguientes niveles de 9 a 12 años y 13 a 17 años.

Es importante recordar que en este nivel de iniciación es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante y la velocidad de movimiento tenga especial atención en el momento de trabajar la iniciación a la técnica individual basada en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y la iniciación a ciertas prácticas físicas para desarrollar algunas capacidades condicionales concretas.

Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta de trabajo metodológica y práctica, proponiendo objetivos claros para alcanzar las metas y que la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad se vea reflejada.

JUSTIFICACIÓN

Fortalecer las técnicas básicas, medias y de perfeccionamiento del futbol ya que a temprana edad es un proceso que comprende el sentido de respeto, identidad y reconocimiento, además sugiere la necesidad de fortalecer las técnicas y las conductas para integrarse en la disciplina ya que por medio de las actividades diarias se puede mejorar.

De igual manera queremos integral de futbol de la provincia del magdalena centro “dejando huella en el futbol ” fútbol como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia, el uso adecuado del entorno social pos pandemia y medios tecnológicos ,porque permite el trabajo en equipo, el juego limpio la puesta en práctica de valores como el respeto, la tolerancia, la honestidad y atendiendo a que es una de las disciplinas deportivas que más llama la atención.

OBJETIVO GENERAL

- Utilizar el futbol fútbol como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia, el uso adecuado del entorno social pos pandemia y medios tecnológicos en niños, niñas y adolescentes de 6 a 17 años de la provincia de la magdalena centro
  "dejando huella en el futbol"

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fortalecer las técnicas básicas del futbol.
- Hacer unas clases teórico-prácticas para el conocimiento del deporte de futbol.
- Ejecutar las técnicas del futbol.
- Evaluar los procesos, objetivos y metas trazadas.
- Hacer énfasis en el uso adecuado del tiempo libre y el mejor manejo de las nuevas tecnologías pos pandemia.
- Hacer reconocimientos por el buen desempeño en la realización de las clases y las diferentes actividades programadas.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

- Las Escuelas Deportivas en futbol para el Magdalena centro están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años, que manifiesten su interés por la práctica deportiva. Los cuales se dividen en los siguientes niveles de aprendizaje para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas en Futbol de Salón:

NIVEL DE INICIACION**:**

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

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

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

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

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

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Por consiguiente, este plan pedagógico se basará en las siguientes leyes:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009- 2019.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El futbol es un deporte colectivo muy parecido a otros deportes de conjunto como ultimate,basquetball,futbol sala,etc , presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas del juego.

Se juega entre dos equipos de 11 jugadores cada uno. El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

Se puede afirmar que el fútbol es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y Sprint que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

ESTRUCCTURACION POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas en Futbol, se han definido 3 niveles, de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz, los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION (6 - 8 AÑOS)

OBJETIVO ESPECÍFICO

1. Integrar al alumno dentro del grupo.
2. Potenciar el gusto por el deporte.
3. Lograr la motivación necesaria para que el alumno consiga lazos de unión entre lo académico con lo deportivo.
4. Mostrar autonomía y asumir las posibilidades y limitaciones al afrontar nuevos aprendizajes.
5. Fomentar pautas de comportamiento orientadas al cuidado del propio.
6. Conseguir un desarrollo psicomotriz adecuado a su momento evolutivo
7. Fomentar en el periodo de aprendizaje el desarrollo de la inteligencia motriz, para la resolución de problemas sencillos.
8. Incidir en los aspectos más básicos del fútbol en su fase de iniciación.
9. Conocer los principios básicos del juego colectivo.

10. Introducir las principales reglas del juego en versión adaptada.

CONTENIDOS A TRABAJAR

CONTENIDO SOCIAL

- Reforzar la integración en el grupo mediante el trabajo en equipo, asumiendo responsabilidades para conocerse y respetarse entre todos los miembros del grupo.

- Conocimiento de varios aspectos deportivos, variando posiciones y deportes para tener capacidad empática (ponerse en el lugar del otro) y así poder comprender las acciones y reacciones de las personas que nos rodean según sus vivencias.

CONTENIDO EDUCATIVO

- Introducir como buenos hábitos el aprendizaje del calentamiento, y la vuelta a la calma con sus partes, utilizando ejercicios de ritmo, coordinación, percepción temporal y espacial y ampliarlos a su vida cotidiana.

- Tareas relacionadas con la alimentación, vestuario y hábitos de limpieza utilizando situaciones diarias para valorar el cuerpo y sus cuidados como necesidad para nuestro bienestar.

- Utilizar el juego como trabajo formativo dentro de las sesiones para amenizar y dinamizar los entrenamientos.

CONTENIDO FISICO – MÓTRIZ

Trabajar de los siguientes patrones motrices en su fase de iniciación para que el niño o la niña los practiquen e interiorice correctamente.

- Independencia de los segmentos corporales respecto a todo el cuerpo.
- Conocimiento del segmento dominante y de las posibilidades motrices del mismo.
- Orientación de la lateralidad en el espacio.
- Reproducción de movimientos.
- Percepción de los desplazamientos corporales.
- Trabajar las habilidades rudimentarias (formas básicas de movimiento).
- Apreciación de direcciones y distancias.
- Localización de un objetivo en movimiento.

- Desarrollo de las habilidades perceptivas por medio de habilidades coordinadas básicas.
- Educación de las sensaciones plantares.
- Educación de la marcha.
- Equilibrios estáticos.
- Toma de conciencia de los ciclos respiratorios.

CONTENIDO TÉCNICO

Iniciación técnica para conseguir que los alumnos sean capaces de llevarlo a cabo correctamente mediante:

- Golpeo con diferentes superficies y ambas piernas.
- Conducción sencilla con recorridos marcados con ambas piernas
- Pase sencillo empleando diferentes recursos.
- Golpeo sencillo de cabeza conociendo las diferentes técnicas.
- Saques, regates de resolución sencilla con contrario pasivo.
- Controles sencillos con diferentes superficies.
- Tiro con superficies simples y distancias sencillas.
- Ordenamiento en el terreno de juego.

CONTENIDO REGLAMENTARIO

- Práctica de las reglas del juego utilizando los partidillos del entrenamiento para adquirir conocimientos sobre el fútbol.

- Acercamiento a la figura del árbitro explicando sus funciones para crear respeto en los alumnos.

NIVEL DE FUNDAMENTACION (9 - 12 AÑOS)

OBJETIVOS ESPECIFÍCOS

1. Conseguir la perfecta convivencia del alumno dentro del grupo.

2. Profundizar en la diversidad que ofrece la actividad física.

3. Orientar a la alumna en asociar tareas deportivas para mejorar el rendimiento, con tareas académicas para el mismo fin.

4. Utilizar herramientas para favorecer hábitos de limpieza y aseo personal.
5. Consolidar las habilidades psicomotrices en esta edad.

6. Desarrollar de una forma globalizada al nivel que permite la edad biológica y la maduración capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad.), sin olvidar lo aprendido anteriormente.

7. Concienciar de la necesidad de preparar el cuerpo para una actividad de mayor intensidad.

8. Trabajar los aspectos básicos del fútbol de iniciación, y trabajar a fondo en la etapa de perfeccionamiento.

9. Afianzar aspectos tácticos sencillos, a través de nociones de orden y colocación con referencias sobre los jugadores contrarios y ayudas a las compañeras

10. Introducir las principales reglas del juego en versión adaptada (Fútbol 7), penalizando la incorrecta ejecución de las mismas.

CONTENIDOS A TRABAJAR

CONTENIDO SOCIAL

- Alcanzar un buen trabajo en equipo, posicionando a los alumnos y alumnas en situaciones de difícil solución para comprender las diferentes figuras que participan en el fútbol.

- Dar a conocer la diversidad de la actividad física mediante diferentes pruebas o juegos que aportarán nociones de otros deportes. Se pueden utilizar espacios naturales.

CONTENIDO EDUCATIVO

- Ofrecer conocimientos de seguridad vial, geografía, higiene y cuidado del cuerpo mediante retos y rutinas, consiguiendo así un refuerzo para sus actitudes diarias.

- Introducción de formas de alimentación, con sus ventajas y desventajas, dietas, principales nutrientes y para qué sirven, y así conocer ampliamente el significado de la nutrición.

CONTENIDO FISICO – MÓTRIZ

- Trabajo de lateralidad, con enfoque en la pierna dominante sin olvidar la otra, y organización de ésta dentro del espacio.

- Presentar actividades donde participe de forma importante el sistema nervioso. (Todo tipo de habilidades).

➢ Tareas que relacione el factor perceptivo y el movimiento consiguiente:

- Estructuración Espacial y Temporal.
- Conocimiento y familiarización con las trayectorias.

CUALIDADES FISICAS:

- **FUERZA:** Ejercicios de autocarga, con el peso corporal, realizando cuadrupedias, saltos, transportes, arrastres Etc. Circuitos, Trabajos encaminados en adquisición y mejora de fuerza – resistencia y Fuerza – velocidad.

- **VELOCIDAD**: Velocidad de desplazamiento, Distancias cortas 5 – 20 metros, repeticiones 6 – 10. Recuperación 2 – 3 minutos, Aceleraciones en distancias cortas, ejercicios de técnica de carrera, juegos de persecución relevos, salidas de distintas posturas. Velocidad de reacción, Pasar de situaciones conocidas a desconocidas, Aumentar el número de situaciones, Distintos tipos de móviles.

- **FLEXIBILIDAD:** Utilizar rebotes e insistencias, calentamientos adecuados, controlar los topes de amplitud, utilización de la propia fuerza muscular, potenciación de los movimientos activos, movimientos de extensión, abducción, aducción, rotación, circunducción.

- **RESISTENCIA:** Prácticas de habilidades específicas del deporte en si. Juegos de resistencia. Otros deportes. Sistemas de carrera (Carrera continua, Fartlek modificado) etc.

CONTENIDO TÉCNICO – TÁCTICO

- ✓ Conseguir el perfeccionamiento técnico – táctico para acercarnos al juego real mediante:

- Golpeo con pierna dominante y no dominante con diferentes superficies ante diferentes situaciones de juego.
- Conducción de balón con ambas piernas y balón pegado al pie.
- Pase con contrario pasivo y activo en diferentes situaciones del juego.
- Golpeo de cabeza con diferentes técnicas para desarrollar todas las variantes.
- Control de balón sencillo en zonas de suelo y de aire.
- Introducción del control orientado.
- Regates de resolución sencilla y con contrario.
- Tiro con diferentes distancias y todas las superficies posibles.
- Situación en el terreno de juego.

CONTENIDO REGLAMENTARIO

- Conocimiento y ejecución de las reglas del juego. Haciendo hincapié en la figura del árbitro.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO (13 - 17 AÑOS)

OBJETIVOS ESPECIFÍCOS

1. Establecer relaciones equilibradas y constructivas con los demás, Evitando la discriminación por características personales y sociales, así como los comportamientos y las actitudes incorrectas de un deportista derivadas de la rivalidad en la competición.

2. Potenciar el gusto por el deporte.

3. Orientar a los alumnos hacia técnicas de orden y planificación, desde el aprendizaje deportivo hacia el aprendizaje académico.

4. Adquirir hábitos de higiene y salud.

5. Afianzar al nivel que permite la categoría las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad). Con sus diferentes variaciones, conseguir mejorar su rendimiento además de fomentar el aprendizaje para que sepan hacerlo por sí mismos.

6. Favorecer dentro del aprendizaje el conocimiento de herramientas para que el alumno, pueda mejorar su rendimiento en periodos extras fuera del entrenamiento.

7. Trabajar aspectos del fútbol en la etapa de perfeccionamiento.

8. Ofrecer a los alumnos la reglamentación real (adaptación "Fútbol 11"), y fomentar el cumplimiento de la misma.

CONTENIDOS A TRABAJAR

CONTENIDO SOCIAL

- Asociación de todo el grupo participando con el mismo grado de importancia todos los alumnos, con independencia de las cualidades físicas para conseguir un perfecto trabajo en equipo.

- Acercamiento a otros deportes, ofreciendo nociones de los mismos con el fin de que, por encima de los resultados, prime la capacidad por esforzarse para hacer un buen juego.

CONTENIDO EDUCATIVO

- Aporte de conocimientos sobre el calentamiento global y específico, para tomar la iniciativa cuando estemos fuera de la escuela, practicando deporte.

- Asociación de las sesiones con trabajo del lenguaje, geografía, matemáticas higiene, salud y cuidado del cuerpo, para que el alumno las familiarice de forma cotidiana.

- Presentación de la pirámide alimenticia con una concienciación eficaz de la importancia de su seguimiento.

CONTENIDO FISICO – MÓTRIZ

- Nociones de mejora en el rendimiento y aprendizaje de herramientas para conseguirlo. Énfasis en velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad. Conocimiento de conceptos y partes del propio cuerpo.

- Desarrollo de la resistencia como cualidad a desarrollar en esta etapa. Enseñar la técnica de los movimientos de fuerza y mejorar la coordinación corporal debido a la primera fase sensible de crecimiento que crea malos funcionamientos motrices.

- Trabajo de ritmo y coordinación, en acciones reales del juego, de forma simple y en acciones sucesivas.

CONTENDIDO TÉCNICO – TÁCTICO

JUEGO REAL:

- Conducción con otros gestos técnicos, y visión del espacio.
- Pase complejo aumentando las distancias y soportando la presión del contrario.
- Golpeo de cabeza en diferentes situaciones con marca de intensidad media.
- Control de balón sencillo y orientado en situación real, y mantenerlo.
- Regates con contrario y situaciones reales.
- Nociones tácticas de las diferentes líneas en defensa y ataque.
- Transición Ataque – Defensa y viceversa.
- Tiro con diferentes distancias y todas las superficies posibles.
- Ocupación Racional del terreno de juego.
- Defensa Zonal, al hombre y mixta.
- Cobertura y Permutas.
- Presión Colectiva.
- Temporizaciones y Repliegues.
- Estrategia.
- Estilo de juego.
- Sistemas de juego.

CONTENIDO REGLAMENTARIO

- Reglas del juego cumplimiento de la misma y sancionando lo contrario.

TEMAS Y CONTENIDOS

INICIALES

- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.
- Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de estos.
- Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.
- Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación, pie-balón, mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.
- Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.
- Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.
- Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.
- Conocer el desarrollo del juego.
- Conocer algunas normas básicas del fútbol.
- Conocer algunos hábitos deportivos.
- Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.
- Valorar, aceptar y potenciar el respeto al adversario, al árbitro y al público.
- Valorar, aceptar y potenciar los hábitos deportivos de buen agrado.
- Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los
- entrenamientos que propone.

MEDIOS Y EVALUATIVOS

- Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
- Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación pie-balón y mano-balón.
- Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol de salón: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
- Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol.
- Ejecución de situaciones reales de juego: 1x1, 2x2 y 3x3.

- ❖ Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- ❖ Explicación de las características generales del fútbol de salón: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas.
- ❖ Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico- deportivos y de salud.
- ❖ Aceptación de los diferentes niveles de aptitud motriz dentro del grupo.
- ❖ Valoración y respeto por la toma de decisiones del monitor/a.
- ❖ Aceptación y respeto por las normas y las decisiones arbitrales.
- ❖ Valoración positiva de los hábitos deportivos.

METODOLOGIAS DEL TRABAJO

Específicamente en este proyecto se desarrollaron tres capítulos;

1. **El primero** está relacionado con aspectos pedagógicos que tienen que ver con el proceso de enseñanza- aprendizaje del deporte del fútbol, y específicamente en niños, niñas y jóvenes.
2. **El segundo** capítulo, abarca el estudio de los elementos técnicos con balón, por ejemplo: el pase, conducción, regate, cabeceo, remate, entre otros, es decir; un análisis teórico de los fundamentos técnicos, de tal forma que permita conocer el rol de cada uno de ellos en el juego, así como, características generales de su enseñanza y aprendizaje.
3. **En el tercer** y último capítulo, se hace énfasis al desarrollo de sesiones prácticas de entrenamiento, que van a ser el instrumento didáctico para la adquisición de las destrezas y habilidades básicas (técnico-tácticas), para poder practicar este deporte de una manera adecuada.

Además, en este proyecto se analizan temas como; características y principios del entrenamiento del trabajo técnico, métodos específicos para la enseñanza, didáctica específica del juego, aspectos teóricos sobre los fundamentos técnicos y, por último, las actividades prácticas para un aprendizaje integral de este deporte.

I CAPITULO “Didáctica del Fútbol”

Mucho se ha escrito sobre aspectos relacionados con la pedagogía y didáctica del fútbol infantil y juvenil, entre muchos; Ellos han abordado temas como las etapas del desarrollo del futbolista, didáctica del juego, aspectos metodológicos, perfil del entrenador del fútbol base, entre otros.

No obstante, poca formación ha tratado de conjuntar todos estos temas, de tal forma que los instructores o encargados de la promoción y desarrollo de futbolistas para el rendimiento o alto rendimiento deportivo, tengan una visión amplia e integradora sobre él por qué, y el cómo debe ser el camino para el desarrollo técnico futbolístico, tanto, en los niños (as), como, en los jóvenes.

Sin embargo, aquí se abordarán aquellos temas pedagógico-didácticos que se consideran trascendentales y que respondan en parte del desarrollo integral del individuo, a decir, los factores físicos, cognitivos y emocionales, no solo, desde la perspectiva del ámbito deportivo, sino también, desde la perspectiva del ámbito psicosocial.

Partiendo de lo anterior, es que en el presente capítulo se abordarán temas que serán el marco conceptual para que el formador pueda plantear sesiones prácticas de entrenamiento, acorde con los intereses psicológicos de los participantes, respete el nivel de desarrollo biológico de los mismos y a su vez maximice su comportamiento competitivo (entiéndase esto como el desarrollo de las áreas técnico-tácticas y físicas), todo ello en concordancia con la edad de los individuos y siempre desde la visión integradora del rendimiento deportivo.

Con base en lo anterior podemos decir que la enseñanza del deporte del futbol se puede enfocar partiendo de dos premisas didácticas:

1. **Recreativo – formativo**: En este enfoque de enseñanza interesa el desarrollo integral del individuo, se considera que bajo esta perspectiva el deporte del fútbol está como medio para el desarrollo de la persona, por tanto, aquí el deporte del fútbol no se considera como un fin en sí mismo, sino más bien, como un medio educativo para la promoción de las áreas psicosocial, psicofísico y técnico táctico. Este tipo de enfoque de enseñanza se imparte normalmente en instituciones educativas escolares, colegiales, universitarias y en escuelas de fútbol de diversas organizaciones.

2. **Deporte competitivo:** Bajo este otro enfoque lo que más interesa es la promoción misma del deporte, por tanto, el individuo se convierte en un instrumento para optimizar las cualidades futbolísticas que posee el individuo, todo ello con el fin de desarrollar el deporte del fútbol. De ahí, que se exprese que en este enfoque de enseñanza el individuo está al servicio del deporte, en el tanto y en cuanto el fin último es mejorar el rendimiento deportivo. Sin embargo, se recomienda para un adecuado programa de enseñanza de este deporte, tanto, en las instituciones educativas como en el club deportivo, que se incluyan ambos enfoques educativos, pues son mutuamente complementarios.

Este principio de enseñanza se apoya en resultados analíticos del juego, y se fundamenta en la conexión del jugador con el entorno real de juego, y en la aplicación metódica de determinadas reglas de juego, provocando en el individuo formas selectivas distintas de

capacidades técnicas, tácticas y a su vez formas de comportamiento relacionadas con la condición física, dentro de la organización del juego en equipo.

Este principio presenta ventajas que serán detalladas en los siguientes puntos:

1. **Situación compleja de aprendizaje, similar a la competición:** Cuando el jugador se encuentra en una situación compleja de aprendizaje, similar a la competición, se desarrolla en él una motivación que generará durante la competición pensamientos analíticos. Este modo de instrucción, evita en gran parte el efecto destructivo sobre la idea de juego, que se promueve con el aprendizaje de determinados ejercicios repetitivos y con muchas interrupciones.

2. **El jugador actúa de forma creativa:** el juego "vive", a pesar de que esta tienda hacia la adquisición de determinados comportamientos de juego, cada jugador se acostumbra a ocuparse del desarrollo del juego, actuando de forma creativa y contribuyendo a la construcción del juego en el transcurso del mismo.

3. **Se entrena de modo selectivo algunos puntos esenciales**: Se puede concientizar y entrenar de modo selectivo, algunos puntos específicos en el aprendizaje, como por ejemplo "el momento sorpresa como medio táctico", los cuales hasta ahora se encontraban en una categoría inferior o ni siquiera figuraban en los ejercicios y temáticas de aprendizaje, a pesar de ser muy importantes para el fútbol.

4. **Realización personal de movimiento:** Cada jugador posee una predisposición individual de moverse y comportarse, en función de la cual intentará resolver situaciones a su manera. La realización personal del movimiento, libre y rápida encuentra aquí posibilidades más favorables de progresar.

5. **Rápida orientación del jugador en su entorno competitivo**: A través de las formas fijas de organización, los jugadores se orientan rápidamente en su entorno competitivo, y se adaptan más fácilmente al desafío de una modificación de las reglas que pretende resaltar elementos técnicos, tácticos o de la condición física.

6. **Correcciones más efectivas:** Las correcciones que sean necesarias se pueden explicar y aclarar en las situaciones reales de juego. La corrección individual es más efectiva si se realiza en situaciones de juego. Se pueden ofrecer alternativas que estén orientadas en dichas situaciones, permitiendo que el jugador pueda efectuar varias repeticiones, sin que las correcciones sean molestas para el desarrollo del juego.

El principio de la didáctica de juego está basado en las situaciones concretas de experiencias del llamado "futbol de la calle", en el cual se encontraban niños y adolescentes formando equipos de modo espontáneo para jugar "simplemente al fútbol", según unas reglas propias prestadas del deporte fútbol, en lugares con poco tráfico, con pelotas de diferentes materiales

y tamaños, de esta manera ellos mismos individualmente adquirieron experiencias, conocimientos y capacidades.

Estos pequeños partidos de fútbol callejero permitían sobre todo al principiante experimentar el principio de aprendizaje por descubrimiento, que en la actualidad está sobradamente reconocido, facilitando encontrar de forma individualizada la ejecución motora más prometedora a la situación planteada.

De los juegos infantiles propios de una época en la que numerosas personalidades marcaban el fútbol de forma efectiva, se pueden recopilar otros elementos importantes:

1. Frecuente repetición de determinadas sucesiones de movimientos y a su vez formas de comportamiento dentro de la aplicación misma del juego.

2. Libertad individual de comportamiento, a través de la posibilidad de solucionar la situación de juego de manera diferente.

Fases de la enseñanza - aprendizaje del entrenamiento o clase de fútbol

Cuando se realiza un ejercicio o actividad practica durante el entrenamiento o clase de fútbol, esta debe ir precedida de conductas o posturas pedagógicas de parte del formador, de tal forma que logre maximizar el aprendizaje técnico del individuo.

Para lograr lo anterior hay tres pasos o fases a seguir y el orden requerido para aplicarlo:

1. **En la primera fase**, el entrenador muestra de manera práctica la tarea, determina la finalidad de esta y la forma de organización. A través de una explicación teoríco-práctica sencilla y breve, el entrenador explica la actividad, para ello puede recurrir a la demostración utilizando sus jugadores (si la necesidad lo requiere), con ello el individuo va activamente construyendo una imagen motora de los movimientos que implica la tarea. Pero también es importante recalcar el objetivo que se pretende con dicha actividad, pues con ello estaremos evitando que se “diluya” energía en los individuos preocupándose por otros aspectos, y a su vez estaríamos ganando en concentración e interés. Y, por último, se debe indicar la forma organizativa de cómo se va a realizar la actividad; grupos de cuatro, parejas, tiempo de duración, entre otros.

2. **En el segundo paso** el jugador busca y encuentra soluciones; hay un enfrentamiento activo con la tarea propuesta y adquisición de experiencias propias de la vivencia del juego. Existe un enfrentamiento con la actividad propuesta y los individuos buscan el éxito a través de su ejecución, ello provoca una motivación dada por la tensión que provoca la tarea formulada. También el jugador experimenta cuales son las mejoras formas de proceder, según su imaginación y capacidad motriz. Referente al entrenador, él juega un rol de “motivador” y orientador técnico, al inducir al jugador

al éxito a través de frases estimulantes lanzando interrogantes o simplemente dando indicaciones técnicas generales.

3. **El tercer paso** es la retroalimentación, es decir la corrección e intercambio de información por medio de la comparación del modelo (lo que se planteó en la primera fase). El entrenador comenta con sus jugadores ciertas particularidades y defectos básicos que se registraron en la ejecución de la actividad (segunda fase). No obstante, las correcciones deben realizarse activamente mediante las demostraciones prácticas y posibles preguntas alternativas (de que manera se ubica el pie cuando…, o si queremos…, otras).

Métodos de enseñanza en el futbol

1. **Sistema inductivo.**
   Se desarrolla por medio de juegos, en donde el jugador aprende y ejecuta la técnica de los diferentes elementos del juego, llevando a cabo en la práctica diversas actividades en las cuales se combinan varios fundamentos. Al aplicar este método la persona recibe un aprendizaje inconsciente, ya que el jugador realiza gestos y los adapta a las exigencias del juego donde él buscará ser efectivo en cada una de sus acciones, sin percibir que está aprendiendo.

   ### 1.1 Método Lúdico
   A través de este método se enseña a capacidad de juego complejo, de forma integral, utilizando diversas formas de juego, al recurrir a este método automáticamente se entrenan también las distintas técnicas. Se reconoce como un "método integral" en donde se desarrolla de una forma lúdica la enseñanza. Por medio de una selección adecuada de los juegos, se puede asegurar que, en este método, los jugadores realizan, según intenciones, determinadas acciones técnico-tácticas. Las actividades en una sesión según este método están menos centradas en el aprendizaje que en el método de ejercicios repetitivos. Se parte de la idea que, a través del juego, se induce de alguna manera a realizar las acciones técnico-tácticas y que, por lo tanto, estas se enseñan y se mejoran automáticamente (inconscientemente).

2. **Sistema deductivo o analítico:**
   En este método a diferencia del anterior, el jugador realiza una serie de actividades dirigidas específicamente al aprendizaje, de uno o varios fundamentos de manera aislada al juego. En este enfoque de enseñanza el objetivo de cada actividad o ejercicio está claramente definido, por lo tanto, el jugador deduce conscientemente y ejecuta cada uno de los movimientos necesarios para llegar a alcanzar la tarea técnica que le fue encomendada.

2.1 Método de ejercicios simples

Este método es una forma especial del "método deductivo o analítico", que se emplea tradicionalmente en varios deportes. En este método se practican, de forma aislada al juego y a través de muchas repeticiones, los elementos técnicos-tácticos, que son de mucha importancia para el rendimiento del juego total.

Se caracteriza por que las actividades de la sesión están prioritariamente centradas en el aprendizaje (proceso de enseñanza deductiva). Los contenidos de este método son simples ejercicios de técnica, significa en este caso que no se elaboran jugadas complicadas. De esta manera, los jugadores disponen de pocas alternativas de ejecución.

Esta práctica de componentes de juego se emplea también hoy en día con mucha frecuencia en los entrenamientos de fútbol, sobre todo, si se trata de adquirir o de perfeccionar una técnica es muy corto tiempo. Pero hay que dejar claro que un entrenamiento de fútbol que se basa preferentemente en este método no sería suficiente hoy en día. Sobre todo, para el entrenamiento con principiantes, no se debería emplear únicamente este método, tal y como se hacía antiguamente.

2.2 Método de ejercicios complejos:

Por medio de este método se reviven y se practican, situaciones de juego sacadas del partido. De tal modo se entrenaban las acciones técnico-tácticas, enlazándolas con situaciones de juego real, en las cuales se deben practicar varias veces. Esta forma de entrenamiento se encuentra entre el método de ejercicios simples y el método lúdico, en lo que se refiere a sus objetivos y efectos.

El grado de dificultad se puede incrementar sistemáticamente en este método, a través de los siguientes pasos metodológicos:

- Practicar jugadas determinadas de antemano con adversarios medio activos.
- Practicar jugadas determinadas y sus variantes con adversarios medio activos.
- Resolver situaciones de juego determinadas aplicando todas las técnicas conocidas hasta el momento.
- Sistemáticamente también, se puede variar el número de defensas de manera que los atacantes han de actuar, al principio en superioridad numérica, luego en igualdad de condiciones y al final en inferioridad numérica.

- También se pueden variar las exigencias aumentando o disminuyendo el espacio de juego.

3. **Método mixto:**

El método mixto es el resultado de la combinación de los tres métodos, se considera que la mezcla de los distintos métodos en una o varias sesiones ayuda a conseguir mejores resultados y mayores éxitos. Esto principalmente si en el entrenamiento se aprovechan las ventajas de los tres métodos, a saber, método lúdico, método de ejercicios simples y método de ejercicios complejos.

Ventajas e inconvenientes de los métodos

Cada uno de los métodos tiene sus ventajas e inconvenientes didácticos, sin embargo, todos ellos ocupan un lugar importante en el entrenamiento del fútbol moderno y no se puede concebir un entrenamiento actual sin la aplicación de alguno de ellos.

Se debe considerar cuales son los aspectos necesarios para escoger el tipo de entrenamiento adecuado, que ayude a conseguir los objetivos deseados, los cuales dependerán de:

1 El objetivo del entrenamiento diario.

2 El tiempo disponible.

3 El número de jugadores.

4 La cantidad de material disponible.

5 La edad y nivel de desarrollo de los jugadores.

6 La disposición para entrenar.

7 Nivel de rendimiento de los jugadores.

Bajo condiciones de entrenamiento determinadas puede ser más provecho entrenar preferentemente, según método u otro.

Así, por ejemplo:

- En el deporte escolar se entrena casi únicamente según el método lúdico porque en él cree que se pueden realizar mejor los objetivos finales (capacidad de socialización, objetivos afectivos).
- En edades sensibles para el aprendizaje de técnica y en etapas de consolidación (8 a 15 años) preferentemente es útil el método de ejercicios simples, sin abusar de él.
- El método de ejercicios complejos será efectivo utilizándose en edades avanzadas (sub-17, sub-20 y mayores).

Aspectos pedagógicos alrededor del formador-educador de fútbol.

Es importante que el Formador-educador de fútbol reúna, no solo, una serie de conocimientos técnicos-pedagógicos, sino, que también posea una variedad de actitudes que favorezcan el aprendizaje futbolístico y la inserción de sus participantes en la sociedad.

De tal forma, que el niño (a) y adolescente se conviertan en el centro de interés para él, cuya misión principal será garantizar su desarrollo en diferentes ámbitos: deportivo, social, psicológico y educativo.

Por lo tanto, el Formador-educador tiene una herramienta educativa importante en el deporte del fútbol, pues, a través de él se pueden transmitir valores como el respeto, la solidaridad, la ayuda mutua, el compartir, etc.

El Formador-educador, en su papel, tiene por vocación el despertar y la iniciación al fútbol para todos los chicos que deseen descubrir las maravillas de este deporte.

Para lograr lo anterior, deberá;

- ❖ Acoger sin espíritu selectivo a todos los jóvenes jugadores y jugadoras a partir de los 5 años.
- ❖ Transmitir desde la más temprana edad una educación deportiva sobre la base del respeto y el juego limpio.
- ❖ Desarrollar una mentalidad basada en el placer de jugar y la voluntad de progresar.

Además de la consecución de los objetivos anteriores, el formador de fútbol debe poseer determinados conocimientos básicos:

A. ***Conocimiento del niño.***

- Aspectos generales del desarrollo en las diferentes edades.
- La relación, el comportamiento, la comunicación y el lenguaje.

B. ***Capacidades pedagógicas de enseñanza y organización.***

- Conocimiento y dominio de los métodos de aprendizaje del fútbol.
- El cómo se organiza una sesión de fútbol, un torneo y un festival.

C. ***Conocimientos básicos del fútbol.***

- Los juegos reducidos.
- Los juegos de entrenamiento.
- El aprendizaje de los gestos técnicos.

Otro aspecto importante, está relacionado con las funciones que debe desarrollar el Formador-educador de fútbol y/o Futbol de salón:

1 Generar un entorno seguro.

Las instalaciones deportivas y los equipamientos deben ser seguros para los niños (as) y el resto de los participantes. Las condiciones atmosféricas desfavorables también deben de tenerse en cuenta durante todas las actividades del fútbol.

2 Equipamiento deportivo seguro y apropiado.

Los códigos y las normas existentes para los equipamientos deben respetarse y todo el material debe mantenerse en buen estado y corresponder a la categoría en cuestión (p.ej. balones # 3, 4 o 5 según la categoría o nivel).

3 Actividades planificadas.

Las lesiones pueden ser resultado de sesiones de fútbol mal planificadas. Las habilidades técnicas que revisten algún tipo de riesgo (p.ej. juego de cabeza, técnicas defensivas) se deberán enseñar obligatoriamente de manera progresiva.

4. Seguimiento de los niños (as) en caso de lesión o de incapacidad temporal.

Los participantes que sufran lesiones o una incapacidad temporal deben quedar exentos de los ejercicios potencialmente peligrosos para ellos (as).

5. Jugar en su categoría de edad.

En una primera etapa, e incluso en el caso de jóvenes talentos, es necesario distribuir a los participantes en grupos de nivel, no solo según la edad, sino también en función de la estatura, el peso o incluso la madurez. La experiencia y el nivel de competencia también deberían considerarse.

6. Informar a los participantes y a los padres de los riesgos propios del deporte.

Los participantes (o sus padres o tutores) sólo pueden aceptar legalmente los riesgos inherentes al fútbol si los conocen, comprenden y aceptan.

7. Actividades estrechamente vigiladas.

Se requiere una vigilancia apropiada para asegurarse de que el entorno de práctica es el más apropiado.

8 Conocimientos de primeros auxilios.

Los educadores de fútbol deben conocer los procedimientos básicos relativos a los primeros auxilios y mantenerlos al día. Durante las actividades organizadas, deben asegurarse de que la asistencia médica adecuada se encuentra disponible y de que no se haga nada que pudiera agravar una lesión.

9 Dictar reglas claras para las actividades y su desarrollo.

Deben redactarse por escrito y distribuirse reglas claras antes de cualquier actividad, relativas a su desarrollo y la conducta que se debe mostrar.

10. Conocer la información básica sobre la salud de los participantes.

Los Formadores de fútbol deben conocer la información básica relativa a la salud de los participantes y los riesgos incurridos, con el objetivo de tomar las mejores decisiones en caso de que se produzca un contratiempo durante la sesión de fútbol.

La protección de los niños (as) y jóvenes, es la misión esencial del Formador de fútbol, no solamente ante los participantes, sino también ante los padres. Teniendo en cuenta la gran cantidad de niños, niñas y adolescentes que participan en las actividades de fútbol, su protección constituye una prioridad. Nadie puede quedarse sin vigilancia. Ejecutados correctamente, los procedimientos de protección de los participantes les permitirán divertirse con la práctica del fútbol.

CAPITULO II “Caracterización Teórica de los Fundamentos Técnicos”

Existen varias definiciones acerca del concepto de técnica futbolística, no obstante, aquí se detallarán algunas que nos permita poseer una visión clara y práctica sobre el mismo.

Por ejemplo, la técnica la debemos ubicar como el primer factor de rendimiento en la competición con el balón. Además, la técnica debe ser orientada de tal manera que cumpla las exigencias de ser ágil y de una movilidad rápida. Por otro lado, la técnica deber ser entendida como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol. Sin embargo, podemos resumir diciendo;

Que técnica son todos aquellos movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario.

- ***Toques del balón o pase con el pie.***

El toque de balón se define como el lanzamiento o la dirección que se le da al balón conscientemente con alguna parte del pie.

Además, se entiende como el elemento técnico básico del juego.

Por lo tanto, al ser el elemento técnico más usado durante un partido debe brindársele mayor tiempo a su enseñanza y perfeccionamiento, sobre todo en las edades infantiles y juveniles (etapas de desarrollo y rendimiento).

El toque del balón es el arma más útil que posee el jugador de fútbol, pues la aplicación de los otros elementos técnicos como el cabeceo, el regate, la conducción, son más restringidas durante el juego y se usan en momentos determinados.

De ahí que se diga que el toque del balón es la principal arma del jugador tanto en ataque como en defensa.

Dentro del argumento principal del juego, el toque de balón permite al equipo:

- Conservar colectivamente el balón.
- Preparar los ataques.
- Invertir el juego.
- Contraatacar.
- Dar el pase a gol o último pase.

Clasificación

Los toques del balón se pueden clasificar desde diferentes puntos de vista, ello de acuerdo con:

1. *La parte del pie que contacta el balón*
2. *La transmisión de la fuerza con algunas partes de la pierna.*

Tomando en consideración esos dos aspectos, entonces el balón se puede tocar con:

- Borde interno del pie
- Borde exterior del pie
- Empeine exterior
- Empeine interior
- Puntera
- Rodilla
- Talón

Ahora bien, desde el punto de vista de la utilización táctica de los toques se pueden clasificar en: pase, remate balón cruzado, centro, saque de puerta, entre otros.

Por lo tanto, se puede afirmar entonces que la utilización de un toque determinado, está regulado por la situación táctica del momento.

- ***Borde interno***

Este tipo de toque es el más utilizado a través del juego por lo tanto el más común entre los jugadores.

Esto, por cuanto presenta una variedad de ventajas, entre ellas:

1. *La trayectoria del balón es mucha más segura.*
2. *Este tipo de toque de facilita la recepción del balón al compañero.*
3. *Es coayudante en la resolución de situaciones de juego como: la conducción, pase, y hasta remate*.

Este toque utiliza la cara interna del pie, y abarca desde el inicio del dedo "gordo", pasa por el tobillo interno, hasta el hueso calcáneo. La ventaja que brinda dicha técnica, es que posee una mayor superficie de contacto del pie con el balón, lo que la constituye una de las técnicas relativamente más fáciles respecto a su manejo. En síntesis, podemos decir que la técnica con el borde interno es bastante sencilla, práctica y muy precisa para la resolución de situaciones que se presentan durante el juego.

- ***Borde externo***

Es un recurso poco utilizado por el jugador, dado que su técnica tiene un grado de dificultad, además que no brinda tanta seguridad y precisión en el pase, no obstante, es una muy estética.

La superficie de contacto comprende toda la cara externa del pie, es decir; desde el dedo "pequeño", hasta la parte exterior del tobillo. Normalmente, esta técnica es utilizada para realizar pases cortos o hacer devoluciones en el juego de pared.

- ***Empeine interior***

Primeramente, la superficie anatómica de contacto en este toque se extiende desde la base del dedo "gordo" hasta la parte del tobillo interior.

Esta técnica es muy propicia para patear el balón a una larga distancia y con relativa potencia.

A pesar de no presentar la misma precisión del toque con el borde interno, se utiliza frecuentemente en acciones de juego como: pases de larga y media distancia, pases por alto, centro, con curva, remates y en algunas ocasiones a balón "parado".

- ***Empeine total***

Es una técnica con un mayor grado de dificultad de la ejecución que las anteriores, dada la postura que debe asumir el cuerpo, además, de las características de la superficie de contacto.

No obstante, es muy eficaz en situaciones donde se requiera que el balón salga con mucha fuerza como en: remates, despejes rápidos en situaciones de apremio, saques de puerta, penales, entre otras.

En relación con el toque con el empeine interior, es más preciso y potente, pues el balón se golpea en el centro, lo que permite recibir menos rotación y así llegar a su destino generalmente en línea recta, y por ende, el recorrido es más corto.

Referente a la superficie anatómica de contacto, este tipo de toque se extiende desde la iniciación de los dedos del pie hasta la parte superior de la articulación del tobillo.

- ***Empeine exterior***

La superficie de contacto abarca la cara exterior del empeine hasta la parte superior de la cara externa de la articulación del tobillo.

Se puede decir que es una superficie relativamente plana.

Este estilo de técnica permite los remates de balones que proceden sobre todo al ras de suelo y también facilita con curva, así como una fácil recepción e interceptación de la pelota.

Además, el golpe con la parte exterior del empeine es uno de los más empleados, debido al tamaño relativamente grande de la superficie de impacto, lo que permite una buena precisión a la hora de patear el balón con fuerza.

Por otra parte, este tipo de técnica se les facilita a jugadores que poseen el pie muy largo o aquellos que tienen piernas “arqueadas”

- ***Puntera o puntapié***

Popularmente llamado “puntazo”, es poco usado en la actualidad, dado quizás a que no tiene la misma precisión que las otras técnicas y al ser considerada, sobre todo, como poco estética.

No obstante, el toque con la puntera en determinadas situaciones de juego es un recurso válido y positivo, sobre todo en aquellas donde hay que tomar decisiones muy rápidas, debido a que no hay tiempo para pensar.

Entre ellas podemos citar: despejes y remates donde exista poco espacio y tiempo, y en la disputa de balones “divididos”.

Pero, sobre todo, es utilizando en aquellas acciones donde el balón sale del círculo de acción del jugador y este ya no es capaz de alcanzarlo de otra manera que no sea utilizando la puntera.

- ***Talón***

Este tipo de técnica contrario a la anterior es más aceptado (desde el punto de vista estético) e igualmente a la anterior suele utilizarse normalmente en situaciones forzadas.

Además, al ser poco eficiente no es muy frecuente su aplicación en el fútbol actual. Referente a los momentos del juego en el que se utiliza, comúnmente se realiza como última alternativa cuando el balón ha sobrepasado la espalda o cabeza del jugador o como último intento por alcanzarla; también, para realizar pases sorpresa.

- ***Conducción de Balón***

Podemos encontrar varias definiciones sobre este elemento técnico, no obstante, se citan algunas de tal manera que podamos clarificar y ubicar dentro del contexto del fútbol actual.

Por conducción se puede entender como la rodadura y avance del balón utilizando cualquier parte del pie, y sobre el terreno de juego.

Además, se puede concebir como la maniobra de avanzar con el balón en los pies, en otras palabras, es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie.

Como conclusión de las definiciones anteriores, decimos que convergen dos aspectos denominantes, a decir; el primero que es la acción de llevar el balón a ras de suelo, y por último con cualquier parte del pie.

No obstante, respecto al concepto de técnica que aquí se ha venido estudiando, podríamos incluir un tercer aspecto, que dicha acción técnica no solo se presenta en las situaciones de competencia más críticas, sino también que es un recurso para trasladar el balón al marco contrario con la finalidad de anotar un gol.

En determinadas situaciones del partido, cuando el jugador recibe o recupera el balón y no tiene inmediatamente opción de pase, debe recurrir entonces a la conducción tratando de mantener un panorama total o parcial del juego, de tal forma que le permita encontrar una opción clara de pase o bien un remate.

Pero también, existe otra situación de juego donde se justifica esa acción técnica, en el denominado contraataque: aquí el jugador deberá conducir el balón a máxima velocidad, sobre todo en los últimos sectores de la cancha.

Por otro lado, a pesar que en el futbol actual se requieren acciones rápidas y que la conducción como tal puede ser un elemento de “lentitud”, tampoco deja de ser una realidad que en el partido a de emplearse incondicionalmente en diversas situaciones, lo que lo hace un elemento importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica, Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre.

Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Finalmente, conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada que el juego requiera.

Clasificación

Dentro del juego los jugadores utilizan cuatro maneras de conducir el balón, que están determinadas por la superficie de contacto del pie que utilicen, por lo tanto, encontramos la siguiente clasificación:

- Empeine exterior
- Empeine interior
- Empeine total
- Borde interno

- ***Empeine exterior***

Este tipo de técnica se utiliza comúnmente en situaciones donde se requiera trasladar el balón rápidamente, y cuando un contrario corre paralelo al conductor del balón, ya que facilita la protección de la pelota.

Además, es una de las técnicas más seguras y precisas.

- ***Empeine interior***

Aquí la superficie de contacto es similar a la del toque del balón con el empeine interior.

También, esta técnica se puede utilizar cuando el contrario corre paralelamente al conductor del balón y este necesita protegerlo.

Además, en esta técnica el balón debe ir a una determinada distancia del pie, de tal forma, que el mismo siempre se logre mantener controlado.

Esta forma de conducir en relación a la anterior es más lenta.

- ***Empeine total***

Este tipo de técnica es la más difícil de ejecutar, ya que el balón se debe empujar hacia delante con el pie extendido hacia abajo, es decir, con la superficie del cordón del zapato.

La seguridad de este tipo de conducción no es muy precisa, pues la superficie de contacto con el balón no es muy amplia.

El jugador utiliza este tipo de técnica en situaciones de juego, donde posea espacio por delante y los rivales no están muy cerca, ya que el toque del balón es largo.

Por otro lado, esta técnica favorece una carrera más continua, durante los movimientos casi no se gira, lo que permite un desplazamiento relativamente más rápido.

- ***Borde interno***

Al igual que el toque del balón, abarca la misma superficie de contacto del pie.

Este tipo de técnica se utiliza normalmente en situaciones en que se requiera acomodar el balón para una mejor posición de pase, remate, o regate.

Además, es usado en ocasiones para girar o simplemente avanzar lentamente con el balón. Debido a la postura que debe adoptar el cuerpo en este estilo de conducción, no es muy eficaz para trasladar rápido el balón, pero es muy efectivo como recurso complementario para realizar otras acciones de juego.

- ***Recepción***

Por recepción debemos entender como la forma de parar, controlar, y dominar el balón, con el fin de realizar una acción de juego posterior y favorable.

Este elemento técnico está considerado como uno de los principales fundamentos técnicos del futbol, ya que una buena recepción es el requisito previo para crear situaciones posteriores de juego.

Por lo tanto, una buena recepción debe permitir que el balón quede dispuesto para otra acción después de la amortiguación; "el arte de recibir correctamente el balón reside en amortiguar de forma elástica la parte del cuerpo hacia la que se dirige el balón".

La recepción del balón puede responder a dos objetivos diferentes":

a) Pararlo,

b) Quitarle velocidad y orientarlo en una nueva dirección.

Existen cinco principios básicos aplicables a todas las formas de recibir el balón:

1 Llevar el cuerpo rápidamente a la posición idónea para detener el balón o hacia la dirección desde la que éste llega.

2 Decidir con rapidez la forma de recibir el balón más apropiado.
3 Antes de recibir el balón, decidir hacia donde pasarlo después.
4 Recibir el balón lo más lejos posible del contrario.
5 Detener el movimiento del balón lo más rápido posible de modo que una vez esté controlado y ser pasado de nuevo de la mejor manera posible.

Clasificación

Dependiendo de la parte del cuerpo con que toquemos el balón, así se pueden clasificar los tipos de recepción

- ***Con el pie***
  - ***Borde interno:*** Esta técnica es propicia para aquellos balones que vienen de frente, ya que se puede parar o ubicar al frente. Por otra parte, facilita el juego rápido y fluido.
    Además, este tipo de recepción se utiliza de balones que provienen raso y a media altura, o de balones que vienen de un rebote.

  - ***Empine total:*** Esta técnica se caracteriza por su espectacularidad, a pesar del grado de dificultad.
    Para su ejecución se requiere una reacción rápida, y cierta sensibilidad hacia el balón. En la realización de la técnica, el balón no debe rebotar en la superficie de contacto.

    Se utiliza frecuentemente de balones que provienen por alto.

  - ***Empeine interior:*** Se realiza en situaciones en que no se puede percibir con el borde interno, y en movimiento.
    La pierna que va a receptar, se cruza delante de la pierna de apoyo y con el empeine interior atraemos y recibimos la pelota.

    La postura y posición de las piernas es idéntica a la mantenida cuando se lanza con el empeine interior; se avanza el empeine interior del pie con el que se controla el balón y se hace retroceder, de forma rápida pero controlada, justo antes de que se produzca el contacto entre el pie y el balón.

    Debe de pararse el balón antes de que esté más retrasado que la pierna de apoyo para que se pueda seguir pasando inmediatamente

  - ***Empeine exterior:*** Esta manera de receptar el balón se emplea comúnmente cuando el jugador desea recibir el balón y alejarse junto a él a otra dirección

- ***Planta***
  A pesar de que con esta técnica se pierde mucho tiempo, se emplea cuando el balón alcanza el suelo delante del plano lateral del cuerpo, por lo tanto, para pararlo o recibirlo es necesario y a su vez ventajoso, la utilización de la planta del pie.
  Cuando debemos parar el balón, lo mejor es detener su movimiento con la planta del pie, de modo que ésta se sitúe por encima de la pelota, como un techo inclinado.

Si se va a pasar de nuevo el balón después de recibirlo, debe desplazarse un poco hacia delante para que la pierna que lo recibe no se flexione demasiado mientras dure el contacto.

Si se para el balón lejos del contrario, puede prepararse el siguiente pase rodando la pelota un poco hacia delante con la planta del pie, de manera que el jugador pueda tomar un poco de carrea para realizarlo.

- ***Talón***

  En relación a su seguridad, no es similar a las anteriores, pues su superficie de contacto es muy pequeña.
  Normalmente se realiza cuando el jugador ha fijado su dirección de carrera y el pase llega a la espalda, por lo tanto, se estira el pie hacia atrás y se eleva hacia delante.

- ***Pierna***

  Este tipo de recepción se aplica en terrenos muy mojados, por lo tanto, resbaladizos.

  En los terrenos con estas características, se hace bastante difícil la recepción con la planta del pie debido a la rapidez del pique del balón por lo que se recurre a usar la parte inferior de la pierna. (“espinilla”).

  Esta técnica es muy insegura, ya que la dirección del rebote en el contacto con la pierna no puede ser calculada por el jugador.

- ***Muslo***

  Se utiliza en balones que provienen del aire, y que por la fuerza y / o trayectoria que traen no pueden ser dominados con la cabeza, pecho, y pie.

  Por lo tanto, se puede usar el muslo, que posee la ventaja que el fémur está cubierto de musculatura, lo cual favorece al amortiguamiento.

  Además, esta técnica tiene la ventaja de que ayuda al cambio de dirección del jugador

  Balones que no se pueden recibir con el pecho o el pie, se paran o se le quita velocidad a la altura de la cadera o del estómago.

  El jugador calcula la trayectoria del balón, dobla la pierna en forma de ángulo y levanta el muslo, de tal manera que se sitúa al lado derecho de dicha trayectoria.

EL balón tiene que aterrizar sobre la mitad del muslo. Mientras dure el contacto con la pelota, el muslo ha de estar inclinado hacia abajo, de forma elástica, el balón cae al suelo delante del jugador y puede pasarlo inmediatamente.

- ***Abdomen***
  Normalmente esta técnica aparece cuando el balón rebota de manera inesperada, y aparece de manera refleja la acción de recepcionar con el estómago.

  Por otra parte, es muy efectiva debido a que la zona de contacto es muy blanda, lo que facilita que el balón no rebote muy fuertemente.

- ***Pecho***
  Es otra de las técnicas eficientes, ya que la superficie de contacto es amplia y relativamente blanda. Se utiliza de balones provenientes de gran altura frecuentemente

- ***Cabeza***
  Similar a la anterior, se utiliza principalmente en balones altos, y que en circunstancias normales de juego no pueden ser recepcionados. Es una de las modalidades de recepción más difíciles de ejecutar.

- ***Regate y finta***
  El regate Este elemento técnico se le puede definir como la capacidad que posee el futbolista para rebasar contrarios en su marcha hacia el marco rival.

  Todo ello, con el fin de adquirir una posición más favorable en el juego y así poder realizar otra acción.

  El regate tiene que ser una acción sorpresiva y a su vez aplicada como último recurso, es decir, ante situaciones de juego donde el futbolista no tenga otra opción.

  Además, los cambios de dirección, paradas repentinas, y otras fintas, son complementos importantes para un buen regate.

  Desde un punto de vista táctico, la utilización de este fundamento en diversas zonas del campo debe ser bien determinada, así por ejemplo su aplicación en la defensa no está permitida, en el medio campo con ciertas restricciones, y en el ataque con mayor libertad, siempre y cuando la situación lo amerite.

- ***Clasificación***

El regate puede ser subdividido o clasificado desde varios puntos de vista, no obstante, aquí lo haremos en función del empleo de la finta como complemento, así pues, lo clasificamos en dos aspectos:

1. ***Regate simple***
2. ***Regate compuesto***
   El regate es aquel cuando la regateadora rebaza al rival sin usar el recurso de la finta, contrariamente al compuesto que emplea varias fintas.

- ***Finta***

Se le puede definir como la acción corporal que realiza el jugador con su cuerpo, y sin la presencia del balón, con el objeto de engañar al rival, llevándolo a sitios falsos.

Ampliando la definición, la finta está compuesta por movimientos desorientados que el futbolista ejecuta para desviar la atención del adversario, de la verdadera dirección del movimiento.

Estos movimientos corporales les pueden ser realizados por diferentes segmentos, a decir; tronco, brazos, cabeza, piernas, inclusive hasta con la mirada.

La finta ofensiva dentro del juego se realiza básicamente buscando dos objetivos tácticos: en el primero la finta se ejecuta para librarse de una marca y así recibir el balón en una mejor opción de juego, y el segundo objetivo, se emplea para abrir espacios para la posible entrada de compañeros.

Por otro lado, dependiendo de la posición que se juegue así se va a caracterizar la finta, por ejemplo:

A. ***Porteros:*** en un penal o tiro libre un movimiento como medida táctica, o sea engaña con un movimiento inicial erróneo.
B. ***Defensas:*** realizan movimientos cuando marcan a los delanteros para confundirlos, tratando de que éstos tomen una dirección equivocada para robarles el balón, o entreguen el pase.
C. ***Medios campistas:*** normalmente ejecutan movimientos con el objetivo de dejar rezagado, al contrario, ganar espacio para recibir y crear juego.
D. ***Puntas:*** realizan fintas para librarse de marcas, para quedar en una mejor opción de juego.

- ***El Cabeceo***

Este fundamento técnico se puede describir como la dirección y pase del balón con la cabeza.

Es, además, uno de los elementos técnicos imprescindibles, sobre todo para el líbero, stopper y puntas.

Constituye una de las armas más peligrosas del fútbol, pues a un gran cabeceador que ataca solo puede oponérsele un gran cabeceador que defiende.

El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol, ya que se debe aplicar en situaciones como cuando la pelota está en el aire, rechazos, pases altos dirigidos y remates al arco.

Para la defensa, un buen juego de cabeza a menudo oponérsele un gran cabeceador que defiende, Sin embargo, nunca dominaremos bien sino lo aprendemos bien.

Esto por la razón de que existen factores psicológicos y pedagógicos que limitan el correcto aprendizaje de esta técnica.

Entre los factores psicológicos, encontraremos el miedo natural, golpear la pelota con una parte delicada y sensible como lo es la cabeza en cuyo interior están los ejes de la vida misma.

El instinto de aludir la intervención de la cabeza para golpear cualquier objeto, es algo así como mecanismo natural de supervivencia.

En otro apartado encontramos los factores pedagógicos, entre ellos que muchas personas inexpertas comienzan el aprendizaje con balones demasiados grandes y / o pesados, donde el cabecear se vuelve algo así como un castigo.

Por todo lo anterior, es que la enseñanza de este fundamento debe estar bien dirigida desde el punto de vista psico-pedagógico.

- ***Clasificación***

Aquí la técnica del cabeceo se clasifica de acuerdo a la parte de la cabeza con que se contacta el balón, por lo tanto, tenemos

A. Cabeceo frontal
B. Cabeceo parietal (izquierdo o derecho)
C. Cabeceo con la coronilla Todos los anteriores tipos de cabeceo pueden realizar tanto de manera estática como dinámica o con salto.

- ***Conceptos claves***

A. Mirar el balón.
B. Golpea la pelota antes de que ella te golpee a ti.
C. Balancéate con el tronco.
D. Golpea el balón con toda la frente.

CONTROL DE SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Después de empezadas las clases en las diferentes escuelas de formación deportiva en futbol de salón para la magdalena centro “Futbol para todos” se desarrollaran una serie de test dinámicos y evaluativos en los diferentes niveles de formación para el control y seguimiento de la evolución de los deportistas que componen estas escuelas de formación.

También se realizarán unas tablas evaluativas puntuando las habilidades destrezas fortalezas y debilidades que los niños, niñas y adolescentes presentan durante el proceso de aprendizaje para un mayor control de los registros y evidenciar que se puede mejorar al momento de la pedagogía utilizada y en qué puntos se pueden ir un paso más hacia adelante.

Características de cada uno de los deportistas y su desarrollo cognitivo

PROCESO PEDAGOGÍCO DE FÚTBOL DE SALÓN INFANTIL Y JUVENIL

Se propone la práctica deportiva como algo abierto, promoviendo la participación de todos los niños que desee practicarlo, sin discriminación de raza o sexo, entendiendo el deporte como una parte fundamental en la educación infantil, equiparable a la asignatura de Educación Física que aparece en el área curricular de la educación obligatoria.

OBJETIVO GENERAL

Estructurar una guía metodológica para el entrenamiento de fútbol, integrando estrategias para el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas y tácticas que se requieren para lograr un óptimo nivel deportivo en las diferentes edades, en niños de los 6 a los 17 años.

INTRODUCCIÓN PARA EL ENTRENADOR

Pasos que debe seguir el entrenador, para trabajar con las diferentes categorías, con sus respectivos temas:

1. Conseguir la perfecta integración de la niña o el niño dentro del grupo, buena relación e interés por todo lo que participa en el día a día, desde el compañero hasta el profesor pasando por el material y las instalaciones.

2. Resaltar la importancia del trabajo conjunto, y mantener una actitud constante de colaboración e interés por el aprendizaje de nuevas aptitudes.

3. Conseguir que los alumnos muestren interés por el deporte en sí. Conocer y valorar los diferentes deportes y disfrute de las posibilidades que éstos ofrecen.

4. Utilizar el deporte para transmitir a nuestros alumnos hábitos de salud, higiene, alimentación, potenciando así el cuidado de su propio cuerpo.

5. Canalizar el aprendizaje del fútbol de salón hacia el entorno más cercano de la niña y los niños, guiándolo a cualquier actividad cotidiana, sobre todo al ámbito escolar. Ir de loa sencillo a lo complejo, de lo general a lo específico, de lo conocido y experimentado a lo desconocido.

6. Consolidar las diferentes habilidades motrices básicas que posee el alumno para el perfecto aprendizaje de la técnica del fútbol, aprendiendo a dosificar, y conocer los tiempos de mejora, sin producir ansiedad cuando no se den los resultados.

7. Conseguir a través de estas cualidades mejorar la actitud de la niña y el niño hacia el aprendizaje para resolver problemas que exijan dominio de patrones motrices básicos, no abandonando cuando éstas no le sean favorables.

8. Elaborar ejercicios didácticos encaminados a la mejora y perfeccionamiento del aprendizaje del fútbol de salón, en sus etapas de iniciación, perfeccionamiento y juego real, técnica, táctica, estrategia y estilo de juego

9. Comprender que las características específicas de cada persona no son un impedimento para la práctica deportiva (sexo, altura, peso). Todos podemos hacer deporte.

10. Conseguir a través del deporte la capacidad de divertirse en niñas que hayan podido sufrir o estén sufriendo cualquier situación desfavorable que interfiera en la felicidad de los mismos y así ofrecer una vía de escape a sus problemas.

FASE DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE MOTOR

LAS ETAPAS DE FÚTBOL INFANTIL

El fútbol infantil conforma el periodo que va desde los 6 a los 17 años de edad. Esta etapa fundamental, deberá estar bien estructurada y organizada ya que le brindará al deportista una base imprescindible para los dos periodos subsiguientes en su camino al fútbol profesional.

Esta larga etapa del fútbol infantil la podemos subdividir en tres fases muy importantes y diferentes:

- **Fase 1**: 6 a 8 años
- **Fase 2**: 9 a 12 años
- **Fase 3:** 13 a 17 años

LA IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE MOTOR EN ESTE PERÍODO

La edad a 6 a 17 años representa, atendiendo al aspecto del comportamiento motor un punto culminante del desarrollo infantil. Los niños adquieren una gran habilidad y agilidad que pueden ser conservadas para el resto de la vida con constancia y la práctica regular del deporte.

El aprendizaje se ve beneficiado por una buena capacidad de arrojo y afán de aprender. Condicones corporales propicias para el alto desarrollo motor se dan en las proporciones equilibradas del cuerpo.

En un crecimiento bastante uniforme y constante, una relación peso-fuerza más ventajosa y una posición relativamente baja del centro de gravedad.

Tiene que ver con el desarrollo de la actividad nerviosa superior. La relación equilibrada de los procesos de excitación e inhibición, asi como el rápido afianzamiento de los reflejos condicionados constituyen también una base propicia para la buena calidad de la acción motriz y la asimilación rápida de nuevas destrezas. Cuanto mayor sea la riqueza de movimientso determinados, con tanta mayor facilidad se aprenderá uno nuevo.

Aprender en esta edad los movimientos fundamentales de aquellos deportes que deben ser ejecutados posteriormente como diciplinas competitivas. La base de esta “especialización sin retrazo” debe ser sin emabargo, una amplia formación en los deportes básicos.

Puesto que los niños apreder de manera poco reflexiva y poco sirven las explicaciones de tipo racional, es fundamental el papel del ejemplo ilustrativo.

Llevado esto a cancha, podemos decir que en este período se deberá hacer hincapié en la práctica sistemática de los fundamentos técnicos del deporte.

1. Pase
2. Lanzamientos
3. Bote
4. Driblear
5. Recepción
6. Cabezazo

Con todas sus variables, también es importante adaptar los juegos de fútbol de salón y otros deportes a la capacidad de los niños.

LOS ESQUEMAS DE MOTORES BASE

Los esquemas motores de base son las formas más globales y elementales de movimiento. Son definidas también como conductas motoras primarias.

Los esquemas motores de base forman la base sustentable, el paso previo al aprendizaje de las habilidades motoras específicas.

Este tipo de formas de movimiento básicas constituyen parte del proceso de maduración psicofísica del niño. La consolidación de las estructuras motrices de base está relacionada a las experiencias que el niño vivencia en los primeros años de su vida en la actualidad por aspectos social, cada vez son menos enriquecedoras esas actividades motoras que los chicos pueden experimentar en fases importantes para la conformación de la base de la motricidad.

Por diferente motivos, cada vez menos espacios verdes, inseguridad de las calles, aumentando la cantidad horaria con la TV, celular, la computadora y otras distracciones tecnológicas, hacen que el desarrollo y consolidación de esta habilidades base de los aprendizajes futuros que vendrán no estén totalmente solidificados en gran parte de los futbolistas que llegan a los clubes y muy importante será tener presente este aspectos en la planificación práctica de los primeros años del fútbol de salón infantil.

Recorriendo las etapas evolutivas, los esquemas motores de base fortalecen con desarrollo del sistema nervioso central.

LAS TRES FASES FUNDAMENTALES SON:

1. Fase de la motricidad gruesa: 1 a 2 años
2. Fase de la motricidad fundamental 3 a 6 años
3. Fase de la motricidad deportiva 6 a 7 años

Los esquemas motores de base pueden ser definidos como la unidad de base de un movimiento, las clasificaciones son:

1. Caminar
2. Correr
3. Saltar
4. Lanzar
5. Golpear
6. Arrastrar
7. Trepar

No podemos hablar de gesto técnico cuando el niño no tiene afianzado lo esquemas motores de base, es aquí donde los contenidos didácticos comienzan a relacionarse, los desarrollos de los esquemas motores de base deberán consolidarse en forma de gesto técnicos fundamental.

Por ejemplo, el caminar está estrechamente relacionado con el conducir un balón, el esquema motor de saltar tiene directa conexión con el gesto técnico de cabezazo.

FÚTBOL INFANTIL, FASE I (6-8 AÑOS)

CARACTERISTICAS GENERALES

En esta estapa de inicio los objetivos debes estar centrados en actividades lúdicas con gran contenido de exploración, casi prescindiendo de ejercitaciones conducidas. Los niños deben ser expuestos a situaciones de juego y ejercitaciones donde ellos mismos puedan ir descubriendo el juego del FÚTBOL con entusiasmo y sin presiones de reglas estrictas o resultados.

La realidad social de los niños hace que la mayoría no cuente con experencia motoras previas enriquecedoras, por eso al momento de planificar el profesor deberá tener presente la importancia de adecuar un programa donde las habilidades motoras de base, las capacidades sensoperceptivas y coordinativas deben conjugarse con las acciones técnicas.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que los niños aprenden muchos movimientos y gestos a travéz de la imitación y el ensayo y error proprio. Por ejemplo, si programamos un ejercicio de situación simple donde el aspecto técnico dominante sea conducción del balón deberíamos dejar al niño que experimente ese momento sin demasiadas correcciones específicas correcciones específicas, en esta etapa es más productivo que los niños realicen acciones exploratorias de ensayo y error conjugadas con la imitación tan común en esta etapa, es allí donde se vuelve trascendente el ejemplo del formador.

A menudo observamos entrenamientos en escuelas o clubes de fútbol ejercitaciones “demasiado ordenadas” donde los chicos parecen soldaditos en largas filas y con rígidas instrucciones analíticas, con este tipo de conducción y metodologías estamos inhibiendo en ell niño lo más importante de estas etapas que es la comprensión y aprendizaje de nuevas formas de movimiento a travéz de la “investigación propia”, olvidando que el niño se encuentra en una fase exploratoria.

Es importante distinguir una subdivición entre el primer año 6 años) y la fase final de la etapa cuando el niño se acerca a los 8 años.

La primera es una etapa netamente egocéntrica y con menos experiencias a nivel motricidad general y específicas. La maduración hace que el segundo año el niño comience a estar dispuestos algunos juegos y actividades de colaboración, esto último también se base en las experiencias que el niño ha ido transitado en el primer año de la fase I infantil. Esta es la diferenciación dentro de la misma etapa deberá ser tenida en cuenta en el momento de la programación didáctico. Por el ejemplo, en el último año (7-8 años) la contrucción cognitiva

que parte de su cuerpo comienza a considerar otros puntos referencia en el espacio. Eso hace que las situaciones simples y juegos que tiene un alto pocentaje dentro de esta fase contengan un nivel de complejidad más elevado que en la fase inicial del periodo.

PERFIL PSICO-MOTOR PARA LA UTILIZACIÓN EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

PERFIL PSICOLÓGICO

PERFIL FÍSICO-MOTOR

PERFIL TÁCTICO/JUEGO

PERFIL TÉCNICO/COORDINATIVO

"EL NIÑO DEBE APRENDER JUGANDO"

- Desarrollo de las capacidades sensoperceptivas.
- Desarrollo de esquemas motores de base
- Exploración motora, esquemas posturales
- Mejoramiento de la coordinación dinámica general.
- Introducción a juegos en dimensiones chicas
- Desarrollo motor a través de formas, jugadas globales y situacionales.
- Desarrollo de la conducción del balón.
- Debido a su naturaleza egocéntrica no se sugiere el aprendizaje del pase.

MEDIOS DIDÁCTICOS ADECUADOS PARA ESTE PERÍODO

- Juegos de dimensiones pequeñas.
- Formas jugadas con pocos participantes.
- Recorridos técnicos-coordinativos exploratorios.
- Recorridos en conducción.
- Habilidades motoras de base: correr, caminar, saltar
- Juegos sin muchas consignas, libre exploración (método deductivo).
- La ejercitación no debe conllevar grandes turnos de espera entre actividad y actividad.
- Juegos desde 1vs1 hasta 5vs5, al final del periodo
- Predominancia de entrenamiento situacional simple.

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS CONTENIDOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Técnico- situacional 40%: Juegos con predominancia técnica, juegos con libre exploración.

Técnico- coordinativo 35%: Circuitos técnico-coordinativos, ejercicios coordinativos + técnica básica (conducción, gambetas, pequeña remates).

Táctico – juegos 15%: Juegos con conceptos tácticos básicos generales (1vs1; 2v1; 2vs2), posicionamiento, orden básico de defensa y ataque.

Físico- Motor 10%: Circuitos de velocidad, fuerza explosiva, habilidades motoras de base.

FÚTBOL INFANTIL, FASE II (9- 12 AÑOS)

CARACTERISTICAS GENERALES DE LOS NIÑOS DEL PERIODO

El grupo de edad de 8 a 10 años es conocido dentro del ciclo motriz del niño como momento de oro para el apredizaje, un periodo fértil que se caracteriza por un alto nivel de incorporar enseñanza y experiencia motrices e intelectuales.

Los niños de esta edad ya han superado la fase egocéntrica que ha caracterizado su comportamiento en el período precedente. Comienzan a adquirir una predisposición a la cooperación y la decentralización en el compartimiento de sus acciones motrices, esto conlleva a un gran avance en lo que respecta a la idea de juego colectivo, de actividad grupales.

Esto permite propone una adquisición de la técnica en un contexto de aplicación.

La naturaleza de los ejercicios de caracteiza por un eterno en constante cambio. Las enseñanzas de las diferentes técnicas del deporte no deberían ser mecanizadas, sino que debe ser funcioanl, en una dialéctica donde la calidad y la aplicabilidad del mismo gesto interactúan y se complementan entre sí.

Las tareas situacionales con un grado mayor de complejidad se vuelven importantes en este período, debemos lograr que el niño se vaya a adaptando a cambios cada vez más complejos dentro de una programación progresiva de esa complejidad.

El aspecto táctico en estrecha relación con aspectos técnicos, y no podía hacer de otra manera dada la naturaleza del juego, se mostrará más atento a contruir conductas de colaboración: posesión, el juego de pases asociados, que en la etapa anterior no era común observar como conducta hace que esta fase sea propicia para la adquisición del gesto técnico de pase y el control del balón en todas sus formas.

El aprendizaje y consolidación de ese gesto técnico tendrá relación directa con los conceptos tácticos básicos tales el apoyo, la transición a la pared o el posicionamiento defensivo, la cobertura del espacio y el movimiento hacia el oponente en posesión a la pelota.

Todos estos comportamientos deberán ser estimulados meadiante la exploración continua a medidad que avanza por medio de diferentes formas de juego, donde la función del director técnico formador será la de generar la curiosdiad, la investigación, y el niño debe recibir una solución eficaz e independiente instando a su “sistema” en el plano cognitivo continuamente a generar soluciones.

Los juegos tan ligados a los aprendizajes de los primeros conceptos tácticos deben conservar una relación de armonía con las posibilidades de los niños. Tarea ensencial del grupo técnico de cada fase de edad (8-9 y 9- 10 años) será la de saber interpetar que dimensiones de espacio de juego y número de practicantes sea la adecuada para que los entrenamientos sean productivos y actractivos y no conviertan en frustrantes.

En los que se refiere al entenamiento fisico-motor el foco estará puesto en aspectos de velocidad y coordinación, estas cualidades deben ser combinadas con acciones técnicas.

Los juegos de velocidad de reacción a esímulos acúsiticos y visuales y las acciones en régimen de velocidad con frecuencia de movimiento altas también se adecúan al perfil- psico-motor que transcurre los niños de estas edades.

Los tiempos de recuperación deberán ser bien dosificados sin caer en largos tiempos de espera entre acción y accion debido a que los niños necesitan estar en constante movmiento.

El entrenamiento de la resistencia en esta estapa del balonmano infantil deberia ser realizado a travéz de juegos y driles con el balón, el corazón de niños y las fibras musculares cardíarcas muestran un desarrollo armonioso en el crecimiento y en la formación. Durante el desarrollo del número de fibras musculares cardíacas sigue siendo el mismo, pero las fibras individuales se alargan y se vuelven más gruesas. Con el aumento de la longitud de las fibras, se reduce la frecuencia cardiaca. En respuesta a la hipertrofia, causada por el desarrollo por el mismo entrenamiento, como se delita también el espacio interior del corazón y aumenta el volumen del choque cardiaco. De esta manera, el trabajo del corazón se vuelve más eficiente y armonioso.

PERFIL PSICO-MOTOR PARA LA UTILIZACIÓN EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

PERFIL PSICOLÓGICO

PERFIL FÍSICO-MOTOR

PERFIL TÁCTICO/JUEGO

PERFIL TÉCNICO/COORDINATIVO

"DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS"

- Espacio de juego creativo
- Movilidad en área abierta, aplicación del espacio
- Muchos elementos técnicos básicos
- Estimulación de la rapidez, reacción y velocidad
- Fuerza: juegos de tracción, circuitos con balón
- Formación deportiva especifica, básica
- Desarrollo de la resistencia a través de juegos

MEDIOS DIDÁCTICOS PARA UTILIZAR EN ESTE PERIODO MADURATIVO

Los niños de estas fases madurativas están capacitados para ampliar campos acción desde el punto de vista físico e intelectual, lo cual se ve reflejado a la mayor adaptabilidad a espacios de juegos amplios.

Los recorridos con accion técnicas, coordinativas y sin demasiadas exigencias fisicas y reglas predeterminadas son propicios para este periodo.

La caracteristicas competitiva que se acrecienta en esta fase hace que sea interesante introducir en la programación práctica juegos con mayor influencia competitiva.

Interesante es contar en la planificación con actividades que combinen capacidades coordinativas.

El entrenamiento situcional empieza a tener una mayor influencia dentro de los objetivos técnico – tácticos.

El entrenamiento en situación simple sigue teniendo gran preponderancia en la etapa y hay una mayor participación de situación estándar y funcional con respecto al periodo precedente.

- Diversidad de juegos ampliando el espacio de acción
- Recorridos técnicos – coordinativos (pequeños estímulos nerviosos)
- Recorridos en conducción. Juegos reglados más competitivos
- Las ejercitaciones no deben conllevar grandes turnos de espera entre actividad y actividad.
- Actividades que contengan la combinación de capacidades coordinativas.
- Sigue predominando el entrenamiento situacional simple, aunque comienza o cambiar con ejercicios situacionales más complejos.

DISTRIBUCIÓN PORCENTAL DE LOS CONTENIDOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Tomando en cuenta las caracteristicas y el perfil psico-motor y objetivos del periodo de 8 - 10 años llegamos a una distribución de los contedios para la programación de la fase II donde los aspectos técnico coordinativo y técnico situacional (65% de la planificación general total) siguen siendo preponderantes en la etapa, pero un aumento del contenido físico – motor debido a una mayor capacidad física integral.

Recomendamos que esta distribución servirá como base orientativa para sub- programación anual, trimestral, mensual, y semenal

Técnico- situacional 35%: Juegos con predominancia técnica, juegos con libre exploración

Técnico- coordinativo 30%: Circuitos técnico-coordinativos, CC + técnica.

Táctico – juegos 20%: Juegos con conceptos tácticos básicos generales 1 vs 1 hasta 9 vs 9), posicionamiento, desdoblamiento, juego colectivo.

Físico- Motor 10%: Circuitos de velocidad, velocidad de reacción, capacidades coordinativas, pliometria de base, ejercicios de frecuencias.

FÚTBOL INFANTIL, FASE III (13 – 17 AÑOS)

CARACTERISTICAS GENERALES DE LOS NIÑOS DEL PERIODO

La etapa que se va de los 13 hasta los 17 años es el último tramo que los niños transitan en el balonmano infantil, si bien las caracteristicas de los niños de estas edades son similares deberiamos realizar una subdivisión dentro de la misma etapa, sobre todo cuando abordemos la últma parte de la fase donde los niños comienzan a convertise lentamente en adolescentes.

En la primera fase del periodo infantil III los niños conservan un perfil similar al periodo anterior, pero luego, a partir del primer semestre y dependiendo de la individualidad de cada uno empiezan a manifestar mejoras notables en todos los aspectos que hacen el aprendizaje motror.

Los procesos mentales madurativos poseen un desarrollo mayor y esta realidad conjuntamente a la escolaridad que ya lleva cuatro años en la vida de los niños hace que el pequeño deportista esté preparado para afrontar procesos mentales de anticipación + elaboración y programar situaciones técnico- tàcticas requeridas.

Comienza a adquirir una cierta autonimía intelectual que se refleja en ser el protagonista de su propio aprendizaje. La capacidad de formular hipótesis, a pensar de manera abstracta, de mantener en mente los conceptos recibidos y traducirlos de forma operativa, orientar la dirección del modelo de enseñanza hacia una “metodología de concepto”, que se traduce en la aplicación de patrones de movimiento que definen el modelo de juego coelectivo.

Una consideración fundamental que debe hacerse se refiere a la capacidad del preadolocente para evaluar objetivamente los hechos, poniendo en unas situaciones criticia tanto a sus propias acciones y las de los démas.

No puede ser el resultado de la competencia, la variable que influye en nuestras eneñanza, comportamiento y manejo del equipo, porque si lo hiciéramos inclinariamos a dar más a los niños que, como señalamos anteriormente, tiene la edad biológica y la madurez física precoz que garantizan mejores redimientos del momento.

Desde lo técnico los objetivos específicos de aprendizaje son fomentar el aprendizaje de las formas de movimiento (técnicas básicas), que debe tener automatización, a la coordinación fina del gesto.

PERÍODO PRE Y POST PUBERAL:

La etapa final de la fase infantil III, nos referimos al grupo de 12 – 13 años, marca un quierbre en el aspecto madurativo de los niños, ya que se encuentra en el período pre y post puberal. Un período muy deliciado donde se producen numerosos cambios en los niños en su camino a la pubertad y donde también coexisten diferencias notorias entre los integrantes de este grupo sectario.

Es aquí donde podemos encontrar las siguientes características:

- Disparidad en la maduración biológica de los grupos 12 – 13 años.
- Despegue hormonal (testosterona) y por ende diferentes niveles de fuerza.
- Crecimiento óseo pronunciado, provoca acortamiento.
- Pérdida momentánea de la técnica y coordinación general.

Este crecimiento que no es homogéneo dentro de un mismo grupo o equipo de niños de 12 a 13 años y esta heterogeneidad hace que muchas veces los entrenadores se inclinen por los chcios más maduros y desarrollados relegando a aquellos que tiene una maduraciòn tardía o más lenta.

Es una situación peligrosa desde varias aristas, por un lado, estamos priorizado en la elección cualidades físicas más desarrolladas que luego con el tiempo a los 14 o 15 años se regularizan con respecto a los demás y en esa decisión estamos postergando talentos que técnicamente son superiores pero que no son “solución del momento”.

Esto aspecto debe ser tratado minuciosamente por todo el staff técnico (medios preparados físicos y técnicos) para saber a la real dimensión en la que se encuentra cada niño desde el punto de vista madurativo y no crear en errores.

Desde la planificación del proceso de entrenamiento también es muy importante tener presente todas estas realidades para poder brindarles al niño y al preadolescente un programa de entrenamiento dosificado a su maduracíón biológica.

Dichos temas serán desarrollados de manera más extensa cuando abordemos el análisis del proceso de evaluación de niño.

PERFIL PSICO-MOTOR PARA LA UTILIZACIÓN EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Para una planificación que se adapte a las posibilidades de los niños de esta fase presentemos una tabla referencial sobre el perfil del niño de 10-13 años en los aspectos psicológico, físico-motror, táctico- juego y técnico – coordinativo.

Si bien ya mencionamos, que conviene dentro de esta misma fase III, dos etapas evolutivas bien marcadas en el mismo período , esa diferencia debe marcarse al momento de la programación.

PERFIL PSICOLÓGICO

PERFIL FÍSICO-MOTOR

PERFIL TÁCTICO/JUEGO

PERFIL TÉCNICO/COORDINATIVO

OBJETIVOS DE FASE INFANTIL III

A contuación detallamos los objetivos principales que debemos buscar en la programación de este período madurativo:

- Optimización de la coordinación y "recordamiento" de los esquemas motores de base influenciados por crecimiento de estatura (sobre todo en 2 años)
- Etapa ideal para estímulos de velocidad variada.
- Incentivar la flexibilidad (técnicas y desarrollo).
- Comienza a experimentar cargas de resistencia pura 10% de planificación
- Aunque para obtener mejoras de naturaleza orgánica – metabólica siguen siendo aconsejables las actividades técnicas – tácticas (juego).
- Los componentes neuromusculares deben ser entrenados por medio ejercicios y circuitos con obstáculos bajos.
- (Ver nivel de pliometría niveles 1- 2).

MEDIOS DIDÁCTICOS PARA UTILIZAR EN ESTE PERÍODO MADURATIVO

El entrenamiento físico-motor de los niños de esta etapa abarca dos áreas bien distintas: por un lado, el desarrollo de los aspectos de resistencia y velocidad del niño a travéz de entrenmaiento situacional (situaciones de juego en espacios con diferentes dimensiones) donde el niño aparte de desarrollar las capacidades aeróbicas y de velocidad también es estimulo desde lo técnico- coordinativo ya que el futbolista experimenta acciones técnicas en un ámbito de juego. Este tipo de entrenamientos situaciones comienzan a tener objetivos con un régimen físico orientado y programado además de los objetivos técnicos-tácticos.

Las valencias de fuerza se desarollan a trávez de circuitos de saltos y coordinación nivel 1 y 2 y juegos de tracción del tren superior combinado con la introducción a ejercicios de fuerza general.

En la última estapa del período comenzando a introducuir métodos de entrenamientos de resistencias puros (continuos e intermitentes) en un porcentaje mínimo.

- Driles con tres componentes (físico-técnico-táctico) para el desarrollo de la resistencia y la velocidad.
- Introducción a métodos de resistencia puros.
- Juegos de fuerza (neuromuscular).
- Ejercicios de técnica de carrera y frecuencia (pre-atletismo).
- Juegos de tracción de tren superior.
- Circuitos de fuerza de tren superior.
- Circuitos de fuerza nivel 1 y 2.
- El entrenamiento situacional standard y situacional funcional comienzan a tener mayor preponderancia.

DISTRIBUCIÓN PORCENTAL DE LOS CONTENIDOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Técnico- situacional 35%: Juegos situacionales, situación standard y funcional

Técnico- coordinativo 20%: Circuitos técnico-coordinativos, CC + técnica

Táctico – juegos 25%: Juegos con conceptos tácticos generales y específicos. Introducción al sistema táctico. Acciones tácticas colectivas complejidad baja – media

Físico- Motor 15%: Circuitos de velocidad, velocidad de reacción, capacidades coordinativas, pliometría base, ejercicios de frecuencia.



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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ASIMILA Y CORRDINA LOS MOVIENTOS MOTRICES BASICOS, COMO LO SON CORRER, SALTAR, REPTAR, RODAR POR MEDIO DE ACTIVIDADES DIMANIAS Y LUDICAS.
						RITMO	EJECUTA LOS MOVIMIENTOS IDONEOS DE MANERA FLUIDA, EN LAS DIVERSAS ACTIVIDADES EXPUESTAS EN CLASE
						EQUILIBRIO	REALIZA Y COMPRENDE EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO LO CUAL CONTRIBUYE AL MEJORAMIENTO CORPORAL
						ORIENTACION	CONPRENDE LA ORIENTACIÓN SEGMENTARIA, CORPORAL COMO LO ES:MDERECHA, IZQUIERDA, ADELANTE ATRÁS.
						DIFERENCIACION	IDENTIFICA Y DIFERANCIA UNA HABILIDAD DE OTRA, SINCRONIZANDO LAS FUERZAS MUSCULARES
						REACCIÓN	IDENTIFICA LA VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE UN ESTIMULO AUDITIVO, Y CAMBIOS DE RITMO POR MEDIO DE JUEGOS SIMPLIFICADOS.
						ADAPTACIÓN	COMPRENDE EL ESTILO DE JUEGO DEL FUTBOL, POR MEDIO DE ACCIONES SIMPLIFICADAS Y JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DESARROLLA LA ADECUADA POSTURA AL MOMENTO DE CAMINAR, CON LA FINALIDAD DE CREAR UNA EXCELENTE POSTURA COORPORAL
						CORRER	IDENTIFICA LA CARRERA COMO MEDIO DE DESPLAZAMIENTO INDESPLENZABLE PARA EL DEPORTE
						SALTAR	EJECUTA DIVERSOS TIPOS DE SALTOS CON LA FINALIDAD DE DESARROLLAR SUS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO.
						ATRAPAR	COMPRENDE LA IMPORTACIA DE LANZAR Y TRAPAR OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO TEMPORO ESPACIAL.
						RODAR	VIVENCIA LAS DIVERSAS FORMAS DE RODAR, EN DONSE SE DESEMVUELDE ADECUADAMENTE CON EL MEDIO, OPTANDO POR UN ADECUADO RODAMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	CAPACIDAD DEL ORGANISMO PARA SOPORTAR UNA RESISTENCIA POR UN TIEMPO PROLOGADO
						MAXIMA	COMPRENDE LA FUERZA MAXIMA COMO UNA ACCIÓN DE MOVILIZAR O LANZAR UN OBJETO EN UN SOLO INTENTO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	COMPRENDE LA CAPACIDAD DE SOPORTAR DURANTE VARIOS MINUTIS UNA ACTIDAD
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	REACCION	REALIZA DESPLAZMIENTOS RAPIDOS LUEGO DE ESCUCHAR UNA SEÑAL AUDITIVA O VISUAL
						DESPLAMIENTO	COMPRENDE LA DISTACIA RECORRIDA, DENTRO DE UN TIEMPO DETERMINADO
						GESTUAL	REALIZA MOVIENTOS AISLADOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	COPRENDE LA IMPORTACIA DE LA FLEXIBILIDAD COMO MEDIO DE PREVENIR LESIONES
						PASIVA	IDENFITICA LA MAXIMA EXTENSION DE SU CUERPO CON LA AYUDA DE UN TERCERO, (COMPAÑERO)
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EXPLORA, LAS DIVERSAS SUPERFICIES CON LAS CUALES MPUEDE REALIZARUN PASE, Y DETERMINA CUAL ES LA MEJOR MANERA DE EJECUTARLO.
						TIPOS DE PASE	VIVENCIA LOS DIVERSOS TIPOS DEPASE COMO LO SON: LARGOS, CORTOS, ELEVADOS MEDIA ALTURA O ARRAZ DE SUELO.
						PASES CORTOS	REALIZA PASES CORTOS A SUS COMPAÑEROS DE LA MEJOR MANERA
				2	CONDUCCIÓN	FORMAS DE CONDUCIR EL BALÓN	IRRADIA LAS DIVERSAS FORMAS DE CONDUCIR EL BALÓN POR MEDIO DE UN CAMPO SIN OBSTACULOS
						CAMPO LIBRE	EL DEPORTISTA CONDUCE EL BALON POR EL CAMPO SIN OBSTACULOS
						GOLPEO CONTINUO	TRANSPORTA EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, REALIZANDO UN GOLPEO CONTINUO DEL ELEMENTO
				3	CONTROL	PARTES DE CONTROLAR EL BALO, PIE, MUSLO	DETIENE LA TRAYECTORIA DEL BALÓN CON LA PNATA DEL PIE
							CONTROLA EL ESFERICO CON EL MUSLO CUYO RECURSO ES EL ADECUADO
						CABEZA	VIVENCIA LA FORMA DECUADA DE REACIAR UN CONTROL, CUYO EL ESFERICO ESTA ELEVADO
							EXPLORA EL CABECEO COMO HERRAMIENTA INDISPENZABLE PARA CONTROLAR O DIRECCIONAR LA TRAYECTORIA DEL BALÓN.
				4	DRIBLING	ZIG-ZAG	IRRADIA EL DESPLAMAIENTO DE UN LUGAR A OTRO CON EL ELEMENTO POR MEDIO DE OBJETOS SIN TOCARLOS
						LENTO	EJECUTA EL DRIBLING DE UNA MANERA, LENTO CUYO OBJETIVO ES ELUDIR OBSTACULOS
						POSICION DEL CUERPO	REALIZA UN DRIBLIN CON UNA ADECUADA POSTURA CORPORAL DISMINUYENDO EL GASTO ENERGETICO
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DONDE SURGIO	CONOCE LA HISTORIA DE DONDE SURGIO EL FUTBOL
						COMO Y POR QUE SURGIO	IDENTIFICA CUAL FUE LA RAZON DEL SURGIMIENTO DEL FUTBOL
						PRINCIPALES EXPONENTES	IDENTIFICA EL CREADOR DEL FUTBOL Y SUS MODERNOS EXPONENTES
						EVOLUCIÓN	IDENTIFICA LOS CAMBIOS QUE HA TENIDO EL FUTBOL A LO LARGO DE SU HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	COMPRENDE LA IMPORTANIA DE PORTAR UNA ADECUADA INDUMENTARIA PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRACTIA DEPORTIVA
						INICIO DE JUEGO	COMPRENDE EL SAQUE INICIAL DEL JUEGO
						NUMERO DE PORTISTAS	IDENFICA LA CANTIDAD MAXIMA Y MINIMA CON LA CUAL SE PUEDE DAR INICIO AL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	AMOR POR EL DEPORTE	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UNA PRACTIA DEPOIRTIVA PARA EL FORTALECIMIENTO CORPORAL Y SOCIAL
						UNION DE GRUPO	IDENTIFICA A SUS COMPAÑEROS COMO FAMILIA DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO MOSTRANDO UN ADECUADO COMPORTAMIENTO HACIA ELLOS Y HACIA SUS ENTRENANADORES
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	REALIZA LA PRATICA DEPORTIVA ADECUADA MOSTRANDIO AGRADO FRENTE A SUS COMPAÑEROS
						RESPETO	RESPETA A SUS COMPAÑEROS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO
						RESPONSABILIDAD	ASISTE PUNTUALMENTE A LOS ENTREMANIENTOS, Y PORTA LA INDUMENTARIA DECUADAMENTE POSIBLE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE OBTENER UN EXCELENTE ASEO PERSONAL POR AMOR PROPIO Y HAIA EL PROJIMO
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA LOS ADECUADOS ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR PARA FORTALECER SU CAPACIDAD FISICA PR MEDIO DE CHARLAS EXPRESADAS POR EL DOCENTE
						PRESENTACION PERSONAL	MANTIENE ADECUADAMENTE SU PRESENTACIÓN PERSONAL AL INGRESAR A LOS ENTRENAMIENTOS
						DESCANSO Y SUEÑO	IDENTIFICA EL SUEÑO Y EL DESCANSO COMO HERRAMIENTA IMPORTANTE PARA OBTENER UNA ADECUADA RECUPERACIÓN
						EJERCICIO FISICO	IDENTIFICA LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIO PARA PREVENIR ENFERMEDADES Y FORTALECER SU SISTEMA INMUNOLOGICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	EXPRESA SU DESEO POR LOS ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	IDENTIFICA SUS DEBILIDADES Y TRABAJA DE MANERA COLABORATIVA CON EL ENTRENADOR PARA MEJORARLAS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	PRESTA ATENCIÓN AL MOMENTO DE EXPLICAR LOS EJERCICOS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	IDENTIFICA A SUS COMPAÑEROS COMIO AMIGOS EVIDENCIADO RESPETO Y COMPRENCIÓN HACIA ELLOS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	IDENTIFICA LAS RONDAS COMO MEDIO DINAMICO PARA LA ENTRADA EN CALOR
						SUMA DE EQUIPOS	IDENTIFICAR Y FORTALECER LAS SUMAS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
						ARMANDO LA PALABRA	FORMA LA PALABRA INDICADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO	REALIZA LA ACTIVI9DAD DE MANERA DINAMICA
						VANQUITAS	PARTICIPA EN EL TORNEO DE BANQUITAS INTERNO DENTRO DEL GRUPO
						CADENITA	IMPLENTANTA EL JUEGO DE CADENITA, COMO MEDIO DE INTEGRACIÓN
						ESCONDIDAS	DIFRUTA DE LAS ACTIVIDADES EXTERNAS AL FUTBOL COMO MEDIO DE RELACIÓN Y GOCE.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	VIVENCIA LA MOTRICIDAD FINA POR MEDIO DE FIGURAS DIDACTICAS
						GLOBOS	FORTALECE LA MOTRICIDAD FINA CON DIVERSOS ELEMENTOS
						BAILE	DISFRUTA Y EXPRESA SUS DIFERENTES ACCIONES Y PENSAMIENTOS POR MEDIO DEL BAILE
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SMART	VIVENCIA DIVERSOS TIPOS DE MOVIMIENTO MEDIANTE UN CIRCUITO EN DONDE EXPRESA LO TRABAJDO ANTERIORMENTE, EXPRESANDO EL APRENDIZAJE Y LA DIVERSION POR LAS ACTIVIDADES GENERADAS
						TRIKI- FUTBOL DE SALÓ	CONDUCE EL ELEMENTO DE UN LUGAR A OTRO, CON LA FINALIDAD DE REALIZAR TRIKI
						CAMINATAS ECOLOGICAS	REALIZA CAMITA CON SUS COMPAÑETROS EN DONDE COMPRENDE LA IMPORTACIA DE CUIDADR EL MEDIO AMBIENTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	TORNEO DE 21	PARTICIPA EN EL TORNEO DE 21, REALIZANDO COMO MINIMO 21 DOMINADAS
						TORNEO DE PENALTIS	PARTICIPA CON EL COMPAÑERO EN EL TORNEO DE PENALTIS CON LA IDEA DE SER LOS VENCEDORES
						TO9RNEO MIXTO	CREA UN EQUIPO MIXTO EN DONDE LE DA PRIORIDAD AL GOL DE LAMUJER
						FESTIVAL DE DISFRACES.	CREA SU DISFRAZ CON MATERIAL RECICLABLE.

FECHA DE ENTREGA	22/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS	JONNY ESTEBAN LEON GONZALEZ
MUNICIPIO	VIANI

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	MEJORA Y CORRDINA LOS MOVIENTOS MOTRICES BASICOS, COMO LO SON CORRER, SALTAR, REPTAR, RODAR POR MEDIO DE ACTIVIDADES DIMANICAS Y LUDICAS.
						RITMO	EJECUTA LOS MOVIMIENTOS IDONEOS DE MANERA FLUIDA, EN LAS DIVERSAS ACTIVIDADES EXPUESTAS EN CLASE
						EQUILIBRIO	REALIZA Y COMPRENDE EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO LO CUAL CONTRIBUYE AL MEJORAMIENTO CORPORAL
						ORIENTACION	COMPRENDE LA ORIENTACIÓN SEGMENTARIA, CORPORAL COMO LO ES:DERECHA, IZQUIERDA, ADELANTE ATRÁS.
						DIFERENCIACION	IDENTIFICA Y DIFERANCIA UNA HABILIDAD DE OTRA, SINCRONIZANDO LAS FUERZAS MUSCULARES
						REACCIÓN	IDENTIFICA LA VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE UN ESTIMULO AUDITIVO, Y CAMBIOS DE RITMO POR MEDIO DE JUEGOS SIMPLIFICADOS.
						ADAPTACIÓN	COMPRENDE EL ESTILO DE JUEGO DEL FUTBOL, POR MEDIO DE ACCIONES SIMPLIFICADAS Y JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DESARROLLA LA ADECUADA POSTURA AL MOMENTO DE CAMINAR, CON LA FINALIDAD DE CREAR UNA EXCELENTE POSTURA COORPORAL.
						CORRER	IDENTIFICA LA CARRERA COMO MEDIO DE DESPLAZAMIENTO INDESPLENZABLE PARA EL DEPORTE
						SALTAR	EJECUTA DIVERSOS TIPOS DE SALTOS CON LA FINALIDAD DE DESARROLLAR SUS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO.
						ATRAPAR	COMPRENDE LA IMPORTACIA DE LANZAR Y TRAPAR OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO TEMPORO ESPACIAL.
						RODAR	VIVENCIA LAS DIVERSAS FORMAS DE RODAR, EN DONSE SE DESEMVUELDE ADECUADAMENTE CON EL MEDIO, OPTANDO POR UN ADECUADO RODAMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	MEJORA LA FUERZA MAXIMA, CON LA FINALIDAD DE INCREMENTAR LA CARGA Y OBTENER UNA ADECUADA POSTURA.
						FUERZA EXPLOSIVA	FORTALECE LA FUERZA FUERZA EXPLOSIVA, CON LA FINALIDAD DE GENERAR CAMBIOS DE DIRECCION RAPIDOS
						FUERZA RESISTENCIA	IDENTIFICA LA FUERZA RESISTENCIA COMO UN MEDIO IMPORTANTE AL MOMENTO DE LA COPETICIÓN.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	MANTIENE, LA RESISTENCIA DE LARGA DURACIÓN, POR MEDIO DE ACCIONES DINAMICAS CON DURACION DE MÁS DE 12 MINUTOS CONTINUOS, MEJORANDO SU CAPACIDAD PULMONAR
						ANAEROBICA	REALIZA ACCIONES INTENSAS Y DE CORTA DURACIÓN, CON LA FINALIDAD DE MOJAR LA CAPACIDAD ANAEROBICA
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	ES CONCIENTE DE REALIZAR LA CAPACIDAD DE REACCION POR MEDIO DE UNA ACCION AUDITIVA, EN EL MEJOR TIEMPO
						DESPLAZAMIENTO	REALIZA DIVERSOS CAMBIOS DE RITMO Y DE DIRECCIÓN SEGÚN LA SITUACIÓN DEL JUEGO
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOS DEPORTISTAS COLABORAN EN LA FLEXIBILIDAD DE SUS COMPAÑEROS CON LA FINALIDAD DE MEJORAR SU CAPACIDAD
						ACTIVA	EL DEPORTISTA REALIZA LA FLEXIBILIDAD CONSIENTE CON SU PROPIO CUERPO, COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE LESIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	CORTOS	REALIZA EL PASE CORTO COMO AL MOMENTO DE SALIR DE UNA PRESIÓN CONTRARIA, GENERANDO UNA PARED
						LARGOS	REALIZA EL PASE CON FUERZA, POTENCIA Y DIRECCIÓN, AL JUGADOR MEJOR UBICADO
						MEDIO	MANTIENE EL DOMINIO DEL BALÓN POR MEDIO DE PASES Y MOVILIDAD, CON LA INTESIÓN DE CREAR SITUACIONES DE GOL
						DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	EJECUTA LA MEJOR OBCION DE PASE, SE GÚN LA UBICACIÓN DEL BALÓN
				2	DRIBLING	SIMPLE	EL DEPORTISTA ELUDE A UN CONTRARIO DE MANERA MAS SENCILLA POSIBLE
						COMPUESTO	IMPLEMENTA LA FINTA COMO HERRAMIENTA, PRIMORDIAL PARA ELUDIAR ADVERSARIOS, AL IGUAL QUE LOS DEVERSAS SUPERFICES DE CONTACTO POSIBLES.
						FINTA	REALIZA FINTAS CON Y SIN BALÓN PARA ELUDIR O ENGAÑAR A LOS ADVERSARIOS.
				3	CONDUCIÓN	COCNCIENCIA PERIFERICA	EL DEPORTISTA PERSIVBE, LAS ACCIONES DE JUEGO CON LA FINALIDAD DE ANTICIPAR A SUS ADVERSARIOS
						AUTOMATIZAR EL GESTO DE LA CONDUCCIÓN	LOS DEPORTISTAS REALIZAN LA CONDUCCIÓN CON EL BORDE INTERNO O EXTERNO DEL PIE, SEGÚN LO DETERMINE LA SITUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
						CONDUCCIÓN CON AMPLITUD	REALIZA EL GESTO TECNICO DE LA CONDUCCIÓN CON LA MIRADA EN ALTO.
						DOMINIO CON AMBAS EXTREMIDADDES INFERIORES	MEJORA LA CONDUCCIÓN CON LA PIERNA MENOS HABIL
				4	REMATE	VELOCIDAD DE EJECUSIÓN EN EL REMATE	REALIZA VARIOS TIROS CON PRESICIÓN EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						MEDIA ALTURA	REALIZA REMATES DE MEDIA VOLEA AL COMO MEJOR OPCIÓN PARA REALIZAR UNA ANOTACIÓN
						ELEVADO	REALIZA REMATES DE CABEZA COMO RECURZO INDISPENSABLE EN LOS BALONES ELVADOS
						PUNTA	UTILIZA ESTE RECURZO COMO MEDIO PARA REALIZAR UNA ANOTACIÓN.
						TACON	IMPLEMENTA EL TACO COMO ULTIMO RECURSO, EN SITUACIONES DE JUEGO, AL MOMENTO QUE SE ENCUENTRA DESPALDAS AL ARCO.
				5	CONTROL ORIENTADO	SUPERFICIE DE CONTACTO	REALIZA EL CONTROL DIRIGIDO CON LA PLANTA DEL PIE, CON LA FINALIDAD DE GANAR UNOS METROS FRENTE A SUS RIVALES.
						DOMINADAS DE PROFUNDIDAD	REALIZA LA MAYOR CANTIDAD DE DOMINADAS CON AMBAS PIERNAS
							REALIZA CONTROL ORIENTADO EN ZONA 3 CON LA FINALIDAD DE CREAR UNA OPCION DE GOL
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EQUPAMIENTO BASICO	FORTALECE LA FUERZA FUERZA EXPLOSIVA, CON LA FINALIDAD DE GENERAR CAMBIOS DE DIRECCION RAPIDOS
						FORMAS DE REANUDAR EL JUEGO	COMPRENDE LAS ACCIONES CON LAS CUALES PODEMOS REANUDAR LOS PARTIDOS, COMO LO ES UNA ANOTACIÓN, UN BALON A TIRRA O UN SAQUE DE BANDA O ESQUINA
						TIPOS DE FALTAS	IDENTIFICA LAS FALTAS DIRECTAS O INDIRECTAS
						PRINCIPIOS DE JUEGO	COMPRENDE LOS PRINCIPIOS DE JUEGO OFENCIVOS, DEFENCIVOS.
						AXIOLOGIA	ACTUA CON VALORES ACORDES RENTE A SUS COMPAÑEROS, DOCENTES. Y ESPECTADORES.
				2	REGLAMENTACION	DIMESION DE LA CANCHA	CONOCE LAS MEDIDAS DEL TERRENO DE JUEGO
						MEDIDAS DEL BALON	COMPRENDE LAS MEDIDAS DEL BALÓN REGLAMENTARIO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA
						NUMERO DE JUGADORES	IDENTIFICA ERL NUMERO DE JUGADORES, QUE DEBEN ESTAR DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
						GRADOS DE LAS FALTAS	COMPRENDE E IDENTIFICA CUANDO ES UNA FALTA LEVE, GRAVE, Y NECESARIA PARA CORTAR ACCIONES DE JUEGO DEL CONTRARIO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	FUTBOL EN EL MUNICIPIO	RECONOCE LOS PROCESOS DEPORTIVOS GENERADOS EN EL MUNICIPIO, Y SE MOTIVA PARA SER MEJORES QUE ELLOS
						FUTBOL EN EL COLOMBIA	CONOCE POR MEDIO DE VIDEOS LOS PRINCIPALES EXPONENTES DE NUESTRO DEPORTE, Y SUS GRANDES LOGROS
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETA ASUS COMPAÑEROS Y DOCENTES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO
						TOLERANCIA	RESPETA LA OPINIÓN DE SUS COMPAÑEROS Y TOMA CONCLUSIONES PARA MEJOREAR SUS ACCIONES
						HONESTIDAD	ES HONESTO DENTRO DEL JUEGO Y FUERA DE EL, EVIDENCIANDO AMOR Y PASIÓN POR LA PRACTICA DEPORTIVA
						TRABAJO EN EQUIPO	IDENTIFICA EL TRABAJO EN EQUIPO COMO PRIORIDAD ANTES QUE LOS MERITOS PROPIOS
						EQUIDAD	GENERA ACCIONES DE EQUIDAD DENTRO DE SUS COMPAÑEROS POR MEDIDEACCIONES DINAMICAS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	PRESENTA ADECUADA PRESENTACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA LOS ADECUADOS ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR PARA FORTALECER SU CAPACIDAD FISICA PR MEDIO DE CHARLAS EXPRESADAS POR EL DOCENTE
						PRESENTACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	IDENTIFICA EL SUEÑO COMO MEDIO PRIMORDIAL PARA LA RECUPERACIÓN FISICA Y MENTAL
						EJERCICIO FISICO	RECONOCE EL EJERCICIO FISICO COMO ELEMENTO VITAL, PARA MEJORAR SU SALUD
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA MEJOR DISPOSICIÓN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	INGRESA A LOS ENTRENAMIENTOS CON EL DESEO DE SUPERAR SU ACCIONES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EPLEMA LA MEJOR DISPOSICIÓN Y ATENCIÓN EN EL MOMENTO QUE EL ENTRENADOR EXPLICA LAS ACTIVIDADES A REALIZAR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RESPETA LAS OPINIONES DE SUS COMPAÑEROS, Y RESPETA LA INTEGRIDAD FISICA DE SUS RIVALES.
						OBJETIVOS	EL DEPORTISTA SE TRAZA UNOS OBJETIVOS Y TRABAJA PARA CUMPLIRLOS CON DEDICACIÓN Y ESFUERZO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	IDENTIFICA LAS RONDAS COMO MEDIO DINAMICO PARA LA ENTRADA EN CALOR
						UMA DE EQUIPO	IDENTIFICAR Y FORTALECER LAS SUMAS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
						MANDO LA PALAB	FORMA LA PALABRA INDICADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO	REALIZA LA ACTIVIDAD DE MANERA DINAMICA
						VANQUITAS	PARTICIPA EN EL TORNEO DE BANQUITAS INTERNO DENTRO DEL GRUPO
						CADENITA	IMPLENTANTA EL JUEGO DE CADENITA, COMO MEDIO DE INTEGRACIÓN
						ESCONDIDAS	DIFRUTA DE LAS ACTIVIDADES EXTERNAS AL FUTBOL COMO MEDIO DE RELACIÓN Y GOCE.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	VIVENCIA LA MOTRICIDAD FINA POR MEDIO DE FIGURAS DIDACTICAS
						GLOBOS	FORTALECE LA MOTRICIDAD FINA CON DIVERSOS ELEMENTOS
						BAILE	DISFRUTA Y EXPRESA SUS DIFERENTES ACCIONES Y PENSAMIENTOS POR MEDIO DEL BAILE
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SMART	VIVENCIA DIVERSOS TIPOS DE MOVIMIENTO MEDIANTE UN CIRCUITO EN DONDE EXPRESA LO TRABAJADO ANTERIORMENTE, EXPRESANDO EL APRENDIZAJE Y LA DIVERSION POR LAS ACTIVIDADES GENERADAS
						TRIKI- FUTBOL	CONDUCE EL ELEMENTO DE UN LUGAR A OTRO, CON LA FINALIDAD DE REALIZAR TRIKI
						INATAS ECOLOGI	REALIZA CAMITA CON SUS COMPAÑETROS EN DONDE COMPRENDE LA IMPORTACIA DE CUIDADR EL MEDIO AMBIENTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	TORNEO DE 21	PARTICIPA EN EL TORNEO DE 21, REALIZANDO COMO MINIMO 21 DOMINADAS
						TORNEO DE PENALTIS	PARTICIPA CON EL COMPAÑERO EN EL TORNEO DE PENALTIS CON LA IDEA DE SER LOS VENCEDORES
						TORNEO MIXTO	CREA UN EQUIPO MIXTO EN DONDE LE DA PRIORIDAD AL GOL DE LAMUJER
						FESTIVAL DE DISFRACES.	CREA SU DISFRAZ CON MATERIAL RECICLABLE.

FECHA DE ENTREGA	22/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS	JONNY ESTEBAN LEON GONZALEZ
MUNICIPIO	VIANI

"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
FÚTBOL	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	1	CONTROL ORIENTADO	DESARROLLAR EL CONTROL ORIENTADO EN EL NIÑO POR MEDIO DE DIFERENTES TIPOS Y CLASES DE CONTROL.	7	1	LOS ALUMNOS TROTARAN DE FORMA LIBRE Y A LA ORDEN O A LA SEÑAL EL DEPORTISTA Y EN PAREJA DEBE CONDUCIR EL BALON Y A LA SEÑAL DEL COMPAÑERO, DEBE FRENAR Y PARA EL BALON PISANDOLO CON LA PLANTA DEL PIE.	1	PARTICIPA ACTIVA Y ADECUADAMENTE DE ACUERDO AL TEMA EXPLICADO.
							2	CONTROL Y DOMINIO DEL BALON ENTRE 4 DEPORTISTAS, QUE EL BALON NO CAIGA.	2	DEMUESTRA CONCENTRACION DE MANERA PRECISA PARA QUE EL BALON NO CAIGA EN NINGUN MOMENTO DE LA ACTIVIDAD.
							3	DOMINIO DEL BALON CON DESPLAZAMIENTO Y SIN DESPLAZMIENTO EN PAREJAS, COMO INDIVIDUAL.	3	CONTROLA CON MUCHA HABILIDAD EL DOMINIO ADECUADO PERO EN UNA DE LAS DOS EJECUCIONES."DESPLAZAMIENTO Y SIN DESPLAZAMIENTO".
							4	CIRCULO CON LOS DEPORTISTAS EN EL CUAL SE PUEDA DAR EL MAYOR NUMERO DE TOQUES AL BALON SIN QUE ESTE CAIGA.	4	DOMINA EL BALON EN MUCHAS OPORTUNIDADES SIN DEJARLO CAER.
			2	PASE	ESTABLECER UNA RELACION EN EL PASE EN INTERVENCION CON EL JUEGO	7	1	PASES INDIVIDUALES: CONTRA UNA SUPERFIE DURA "PARED" GOLEPAR EL BALON CON DIFERENTES SUPERFICIES; PIE, CABEZA, PIERNA, PECHO, TRATANDO DE QUE EL BALON REGRESE AL JUGADOR NUEVAMENTE DE MANERA CORRECTA.	1	REALIZA PASES DE MANERA CORRECTA CON DISTINTAS SUPERFICIES
							2	PASES COLECTIVOS: EN GRUPOS SE PIDE LLEGAR A UN PUNTO DETERMINADO UTILIZANDO TODO EL TERRENO DE JUEGO, INDICANDO UTILIZAR UNA ZONA DE CONTACTO EN ESPECIFICO; CIERTA CANTIDAD DE PASES; CONTROL Y PASE, PASE DIRIGIDO SIN CONTROL ETC.	2	UTILIZA GESTOS TECNICOS Y DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO PARA REALIZAR UN PASE DE MANERA CORRECTA
							3	PASES EN PAREJAS: SE REALIZAN PASES SIN DEJAR CAER EL BALON UTILIZANDO CUALQUIER PARTE DEL CUERPO AUMENTANDO LA DISTANCIA LOS DOS JUGADORES UN MAXIMO DE 10 METROS	3	EJECUTA PASES CON EL CONTROL Y DOMINIO DEL BALON
							4	TRIANGULACIONES: LOS JUGADORES SE UBICAN FORMANDO UN TRIANGULO; REALIZAN UNA SUCESION DE CONTROLES Y PASES JUAGANDO A 1 O 2 TOQUES Y CON AMBAS PIERNAS; LOS JUGADORES DEBEN DESPLAZARSE AL SITIO AL QUE ENVIAN EL BALON. DESPUES DE CIERTO TIEMPO EL EJERCICIO DEBE REALIZARSE EN AMBOS SENTIDOS DEL TRIANGULO.	4	REALIZA PASES CONSECUTIVOS UTILIZANDO AMBAS PIERNAS
							5	RONDOS: FORMAR CIRCULOS AMPLIOS Y REDUCIDOS CON JUGADORES, MANTENIENDO LA POSESION DEL BALON PROCURANDO QUE NO SEA INTERCEPTADO POR EL JUGADOR QUE ESTA EN LA MITAD DEL CIRCULO. UTILIZAR DISTINTOS TIPOS DE PASE, LIMITAR TOQUES, 2 JUGADORES DEFIENDEN, EL CIRCULO DEBE PERMANER DIMANICO O ESTATICO SIN PERDER LA FIGURA.	5	APLICA PASES EN DIFERENTES DIRECCIONES DE MANERA ADECUADA
			3	REGATE	IDENTIFICAR EL REGATE COMO MEDIO TECNICO PARA ELUDIR A UN RIVAL.	7	1	EL ENTRENADOR DARA EXPLICACION DEL REGATE, SU UTILIZACION, Y GESTOS TECNICOS DE FORMA GENERAL POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS	1	COMPRENDE EL SIGNICADO DEL REGATE COMO UN MEDIO TECNICO
							2	DE MANERA INDIVIDUAL EL JUGADOR TENDRA QUE OBSERVAR UN REGATE DEMOSTRADO POR ALGUN COMPAÑERO O ENTRENADOR PRACTICANDOLO CONTINUAMENTE OBSERVANDO ERRORES PARA CORREGIRLOS TRATANDO DE DOMINARLO.	2	PONE EN PRACTICA EL REGATE HACIENDO DEBIDAS CORRECIONES
							3	TRASLADAR EL BALON DE UNA ZONA A OTRA, EVITANDO OBSTACULOS, QUE INDIQUEN QUE REGATE DEBE HACERCE, PARA PASAR O AVANZAR A OTRA ZONA.	3	PRACTICA EL REGATE APLICANDO GESTOS TECNICOS CORPORALES ADECUADOS.
							4	1 VS 1: ELUDIR AL COMPAÑERO QUE ACTUA COMO DEFENSA, EVITANDO PERDER EL BALON POR MEDIO DE DIFERENTES REGATES	4	UTILIZA EL REGATE PARA NO PERDER EL BALON
							5	REGATE CON REMATES: UTILIZAR DIFERENTES MATERIALES (CONOS, PLATILLOS O ESTACAS) PARA QUE EL JUGADOR ELUDA APLICANDO UN REGATE FINALIZANDO CON UN REMATE AL ARCO.	5	EMPLEA EL REGATE PARA ELUDIR UN ELEMENTO Y PODER REMATAR AL ARCO
			4	CONDUCCIONES	ADQUIRIR UN DOMINIO DEL BALON HACIENDO CONDUCCIONES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE.	7	1	DINAMICAS DE CONDUCCION CON PASE: SE SITUAN 6 CONOS EN PERPENDICULAR A 2 FILAS DE JUGADORES: UN JUGADOR POR FILA SALE CONDUCIENDO EL BALON HACIA EL CONO CENTRAL, REALIZADO UNA CONDUCCION ENTRE LOS CONOS A UNO DE LOS EXTREMOS (1 JUGADOR HACIA LA DERECHA Y OTRO HACIA LA IZQUIERDA) IDA Y VUELTA REGRESANDO A CONO CENTRAL PARA FINALIZAR CON UN PASE POR EL PISO A LA FILA CONTRARIA.	1	REALIZA CONDUCCIONES EN DIFERENTES RITMOS DE TRABAJO SIN PERDER EL CONTROL DEL BALON
							2	RELEVOS CON CONDUCCION: LA MITAD DE LOS JUGADORES DE CADA EQUIPO SE COLOCAN DE FRENTE AL OTRO EQUIPO A UNA DISTANCIA DE 20 METROS; EN MEDIO DE LOS DOS EQUIPOS SE PONEN 2 CONOS EN FORMA DE ARCOS. SE DEBE CONDUCIR EL BALON MEDIANTE LA INDICACION DEL ENTRENADOR, DE TAL MANERA QUE CADA JUGADOR SALE CON UN BALON HASTA LOS CONOS PARA ENTREGARLE EL BALON AL JUGADOR DEL OTRO EQUIPO (INTERCAMBIAN DE BALON) SIGUIENDO EN LA MISMA DIRECCION HASTA EL OTRO EQUIPO PARA DAR EL BALON AL JUGADOR SIGUIENTE EN LA FILA.	2	EMPLEA UN CONTACTO CONTINUO CON EL BALON PARA DIRIGIRSE A UN DETERMINADO LUGAR
							3	CONDUCCIONES PROTEGIENDO EL BALON: CADA JUGADOR CON UN BALON CONDUCE EL BALON DENTRO DE UN ESPACIO DELIMITADO EN DONDE SE DEBE MANTENER EL CONTROL DEL BALON, INTENTANDO SACAR EL BALON AL RESTO DE JUGADORES FUERA DEL CUADRO. EL JUGADOR QUE SE SALGA DEL ESPACIO DELIMITADO QUEDA ELIMINADO, HASTA QUE SOLO QUEDE UN JUGADOR.	3	CONDUCE EL BALON EVITANDO QUE EL COMPAÑERO LE QUITE EL BALON.
							4	CONDUCCIONES DIAGONALES: SE FORMAN DOS EQUIPOS UBICADOS HACIA ALFRENTE; PONER CONOS O ESTACAS EN EL MISMO SENTIDO QUE ESTA EL EQUIPO. UN JUGADOR CONDUCE EL BALON EN SENTIDO DIAGONAL, LO PISA MIENTRAS QUE EL OTRO JUGADOR RECEPCIONA Y REALIZA EL MISMO EJERCICIO AVANZANDO HACIA ADELANTE PASANDO POR CADA CONO O ESTACA HASTA EL FINAL REGRESANDO NUEVAMENTE LA FILA.	4	EJECUTA CONDUCCIONES EN ACCIONES COMBINADAS
							5	CONDUCE Y MARCA: EN PAREJAS UN JUGADOR CONDUCE EL BALON MIENTRAS QUE EL COMPAÑERO INTENTA QUITARLO. EL JUGADOR QUE TIENE EL BALON DEBE CONDUCIR EL BALON SIN REMATAR HASTA EL ARCO DEL OTRO JUGADOR	5	CONDUCE EL BALON TENIENDO COMO REFERENCIA A UN DEFENSA
			5	REMATE	DIFERENCIAR LAS ZONAS DE CONTACTO DE LAS DISTINTAS PARTES DEL CUERPO PARA REMATAR AL ARCO DE ACUERDO A LA DISTANCIA DEL REMATE.	7	1	LANZAMIENTOS CON REMATE: EL ENTRENADOR LANZA UN BALON AEREO O POR EL PISO AL JUGADOR PARA QUE ESTE REMATE AL ARCO, EL IMPACTO DEL REMATE DEPENDE DEL LANZAMIENTO DE ACUERDO A LA POSICION DEL JUGADOR, OBLIGANDO A REMATAR CON LA PIERNA NO HABIL, DE FORMA AEREA REMATAR CON EL PIE O DE CABEZA O UTILIZANDO CUALQUIER ZONA DE CONTACTO.	1	UTILIZA REMATES EMPLEANDO DISTINTAS ZONAS DE CONTACTO
							2	CONTROL Y REMATE: EL ARQUERO HARA UN REMATE O LANZAMIENTO EN FORMA DE PASE PARA QUE EL JUGADOR CONTROLE EL BALON Y DESPUES REMATE AL ARCO.	2	REALIZA REMATES HACIENDO IUN CONTROL PREVIO DEL BALON.
							3	EN GRUPOS DE 6 JUGADORES, IRAN CONDUCIENDO EL BALON ALREDEDOR DE UN CIRCULO FORMADO POR CONOS, EN EL CENTRO SE UBICARA UNA PEQUEÑA PORTERIA. CUANDO EL ENTRENADOR DE LA INDICACION #1 CAMBIAN DE PIERNA CONDUCIENDO EL ABLON EN DIRECCION CONTRARIA, INDICACION #2 REMATAR AL ARCO DEL CENTRO CON LA PIERNA QUE CONDUCEN EL BALON EN ESE MOMENTO.	3	UTILIZA LAS DIFERENTES ZONAS DE CONTACTO PARA REMATAR A DIFERENTES OBJETIVOS.
							4	UBICADOS EN FILA Y CADA JUGADOR CON UN BALON, DARA UN PASE AL ENTRENADOR, QUIEN LO CONTROLA Y LO ENVIA A CIERTA ZONA DELIMITADA PARA QUE EL JUGADOR SALGA EN VELOCIDAD Y REMATE AL ARCO.	4	UTILIZA LAS DOS PIERNAS PARA TIRAR AL ARCO
							5	LOS JUGADORES SE UBICAN POR PAREJAS, UNO CON BALON Y EL OTRO PROTEGIENDO LA LINEA DE 4 CONOS FORMADA POR ELLOS. EL JUGADOR QUE TIENE EL BALON INTENTA TUMBAR AL PISO LOS CONOS MIENTRAS EL OTRO JUGADOR DETIENE EL BALON SOLO CON LOS PIES, Y LUEGO EN FORMA DE PASE DEVUELVE EL BALON AL COMPAÑERO. DESPUES DE 10 TIROS A LOS CONOS CAMBIAN DE POSICIONES. EL ENTRENADOR INDICARA LA ZONA DE CONTACTO PARA GOLPEAR EL BALON	5	CONSIGUE SEGURIDAD PARA PODER IMPACTAR EL BALON SEGÚN LA ZONA DE CONTACTO
		TACTICO	1	DEFENSA Y ATAQUE	IDENTIFICAR CORRECTAMENTE EL MOMENTO DE ATACAR Y CUANDO SE DEBE DEFENDER MEDIANTE ACCIONES DE JUEGO SIMPLIFICADOS	7	1	SE LLEVARAN ACABO ACTIVIDADES EN DONDE LOS JUGADORES ESTEN ATENTOS A SITUACIONES DE JUEGO REAL, RECONOCIENDO MEDIANTE ESTIMULOS VISUALES O AUDITIVOS ACCIONES DE ATAQUE O DEFENSA.	1	IDENTIFICA MOMENTOS DE ATAQUE Y DEFENSA
							2	LANZAMIENTOS DE BALON EN DONDE EL JUGADOR ATACANTE SE ENFRENTE A UN SOLO DEFENSOR INTENTANDO REMATAR AL ARCO LO MAS RAPIDO POSIBLE	2	FINALIZA ACCIONES DE ATAQUE
							3	ENSEÑAR AL JUGADOR COMO DEBE DEFENDER PARA ENTRAR EN CONTACTO CON EL BALON Y LA TECNICA DEFENSIVA PARA DESPEJAR EL BALON. (ENTRADA, BARRIDA, SALTO Y CABECEO)	3	DEFIENDE ACCIONES DE PELIGRO
							4	SE DARAN INDICACIONES BASICAS Y SENCILLAS DE JUEGO MEDIANTE ACTIVIDADES EN LAS QUE SE ENFRENTE EN IGUALDAD DE JUGADORES, FORMADOS POR GRUPOS O EN JUEGO QUE INVOLUCRE A TODOS LOS JUGADORES PARTICIPANTES. EJEMPLO: DESPEJAR EL BALON, DESPUES DE UNA INDICACION REMATAR AL ARCO, EVITAR QUE A UN EQUIPO LE OCUPEN CIERTO ESPACIO MARCADO, ETC.	4	SOLUCIONA ACCIONES REALES DE JUEGO SIMPLICADOS
							5	SE REALIZARAN JUEGOS Y EJERCICIOS QUE LE PERMITAN AL JUGADOR CONOCER LAS DIFERETENTES POSICIONES DE UN JUGADOR Y QUE A SU VEZ PUEDA DESARROLARL MEDIANTE DICHAS ACTIVIDADES CADA UNA DE ELLAS Y TENGA LA POSIBLIDAD DE ESCOGER A FUTURO UNA POSICION DE JUEGO.	5	IDENTIFICA SU POSICION COMO JUGADOR DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
			2	MARCAJE	APRENDER EL CONCEPTO DE MARCAJE Y COMO DEBE DE REALIZARSE	7	1	MEDIANTE ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR O EL JUGADOR, LLEVARA A CABO Y DEMOSTRARA EL CONCEPTO QUE EL ENTRENADOR HA EXPLICADO PREVIAMENTE	1	COMPRENDE EL CONCEPTO DE MARCAJE
							2	CADA JUGADOR REALIZARA MEDIANTE DIFERENTES TECNICAS EL MARCAJE TRATANDO DE QUITAR EL BALON AL ADVERSARIO, EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES JUEGOS Y EJERCIOS PROPUESTOS	1	APLICA LOS GESTOS TECNICOS PARA MARCAR A UN ADVERSARIO
							3	SE TENDRA EN CUENTA EL DESARROLLO DE JUEGOS EN LOS QUE SE INVOLUCRE EL JUEGO 1 VS 1 EN DONDE EL JUGADOR SE PREOCUPE SOLAMENTE EN NO PERDER EL BALON.	3	PROTEGE EL BALON CON SU CUERPO
							4	SE LLEVA ACABO ACCIONES EN LAS QUE EL JUGADOR SOLO DEBE RECUPERAR EL BALON COMO ELEMENTO PRINCIPAL, QUE LE PERMITA EN CADA ACCION CORREGIR Y TENER CUENTA CORRECCIONES HACIA FUTURAS ACCIONES.	4	INTENTA RECUPERAR EL BALON
							5	DURANTE TODAS LAS ACTIVIDADES QUE EN SU MAYORIA SON GRUPALES O INVOLUCRAN UN JUGADOR ADVERSARIO CADA JUGADOR DEBE LLEVAR ACABO ACCIONES DEFENSIVAS, TRATANDO DE QUE NO LAS EVITE.	5	EJECUTA ACCIONES DEFENSIVAS
			3	MOVILIDAD	VISUALIZAR TODO EL ESPACIO DEL TERRENO DE JUEGO TRATANDO DE OCUPAR ESPACIOS VACIOS.	7	1	MEDIANTE ESPACIOS DELIMITADOS Y AMPLIOS SE TENDRAN EN CUENTA LAS PRINCIPALES DONDE SE DESARROLLA EL JUEGO .	1	RECONOCE LOS ESPACIOS DEL TERRENO DE JUEGO
							2	ENFRENTAMIENTOS DE 2,3 O 4 EQUIPOS EN SU SOLO MOMENTO UTILIZANDO TODO EL TERRENO DE JUEGO EN LOS JUGADORES SE VEAN OBLIGADOS A OCUPAR ESPACIOS DONDE HAYA MENOS JUGADORES ADVERSARIOS	2	OCUPA ESPACIOS LIBRES DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
							3	JUEGOS DE FINALIZACION, MARCACION INDIVIDUAL Y GRUPAL EN LAS QUE EL JUGADOR SIEMPRE VA A TENER QUE DESPLAZARSE A DIFERENTES LUGARES.	3	MANTIENE CONCENTRACION EN ACCIONES DE JUEGO REAL
							4	SE JUGARAN PARTIDOS EN DIFERENTES GRUPOS CON VARIAS PORTERIAS PARA QUE LOS JUGADORES TENGAN OPCIONES DE ENVIAR PASES A DISTINTOS LADOS.	4	APLICA DIFERENTES PASES HACIA SUS COMPAÑEROS MANTENIENDO ACTIVO EL JUEGO
							5	ACCIONES COMBINADAS ENTRE VARIOS JUGADORES EN DONDE TENDRAN QUE OCUPAR ESPACIOS LIBRES DEL CAMPO DE JUEGO PARA FINALIZAR O REMATAR AL ARCO	5	TIENE SENTIDO DE UBICACIÓN LO CUAL LE PERMITA IDENTIFICAR ACCIONES DEFENSIVAS Y OFENSIVAS
			4	CAMBIOS DE JUEGO	RECONOCER Y EVITAR LA ACUMULACION DE JUGADORES ENVIANDO EL BALON A OTRAS ZONAS DEL CAMPO	7	1	PARTIDOS EN LOS QUE LOS JUGADORES ESTARAN ATENTOS A LAS INDICACIONES DEL ENTRENADOR QUE LES INDICARA MEDIANTE GESTOS, PALABRAS O SONIDOS CUANDO SE DEBE DEFENDER.	1	RECONOCE CUANDO DEBE DEFENDER PARA EVITAR UN GOL
							2	SE HARAN ACTIVIDADES EN LAS QUE LOS JUGADORES TENGAN QUE RESOLVER UN EJERCICIO PREVIO COMO CONDICION PARA PODER ATACAR Y REMATAR AL ARCO EN BUSCA DEL GOL.	2	RECONOCE CUANDO DEBE ATACAR PARA INTENTAR MARCAR UN GOL
							3	SE HARAN PARTIDOS EN LOS QUE IRAN AUMENTANDO GRADUALMENTE EL NUMERO DE JUGADORES, PROCUARANDO QUE CADA JUGADOR SEPA CUANDO DEBE ENTRAR EN CONTACTO CON EL BALON Y CUANDO NO	3	EVITA ENTRAR EN ACUMULACION DEL JUEGO EN BUSCA DEL BALON
							4	DE ACUERDO A TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS QUE IMPLICAN UNA MOVILIDAD CONSTANTE DENTRO DE TODO EL CAMPO, LOS JUGADORES AYUDAN A DEFENDER Y ATACAR RECONOCIENDO ESTOS ELEMENTOS COMO PARTE DEL JUEGO, HACIENDOLE ENTENDER QUE SON FUNCIONES QUE PUEDE CUMPLIR TODO EL EQUIPO	4	COOPERA CON LOS DEMAS COMPAÑEROS EN JUEGO OFENSIVO O DEFENSIVO
							5	MARCAR CON DIFERENTES ELEMENTOS EL TERRENO DE JUEGO LAS CUALES PUEDA IDENTIFICAR FACILMENTE EL JUGADOR Y ASI PUEDA Y DEBA ENVIAR UN PASE. EL ENTRENADOR UTILIZARA ELEMENTOS PARA DAR INDICACIONES A DONDE DEBE ENVIAR EL BALON EL JUGADOR. UTILIZANDO EL PASE Y EL REMATE COMO ELEMENTO.	5	EVITA ENVIAR EL BALON A CUALQUIER PARTE DEL CAMPO
			5	JUEGO AMPLIO Y REDUCIDO	PERMITIR DIFERENTES POSIBILIDADES DE JUEGO EN BUSCA DE LAS HABILIDADES DE CADA JUGADOR	7	1	EN PAREJAS LOS JUGADORES CADA UNO CON BALON LANZAN EL BALON AL AIRE, DEBERAN CONTROLAR EL BALON PARA LUEGO DAR UN PASE O UN REMATE HACIA EL COMPAÑERO DE ACUERDO A LA DISTANCIA ENTRE ELLOS.	1	APLICA DIFERENTES TECNICAS PARA ENTREGAR EL BALON
							2	EL ENTRENADOR LANZA EL BALON HACIA ALFRENTE Y SALEN 2VS 2 O DE ACUERDO A LA ORGANIZACION DEL ENTRENADOR PARA INTENTAR MARCAR GOL A UNA DE LAS DISTINTAS PORTERIAS DENTRO DEL ESPACIO MARCADO PARA PODER JUGAR. OBLIGANDO SIEMPRE A LOS JUGADORES QUE NO SE VALEN LOS GOLES SI NO HAY CIERTA CANTIDAD DE PASES ENTRE ELLOS.	2	ESTABLECE OMUNICACION CON SUS COMPAÑEROS
							3	EN DIFERENTES ACCIONES DE JUEGO EL JUGADOR SE LE PERMITE AL JUGADOR UN TIEMPO CON EL ABLON EN LOS PIES SIN QUE UN ADVERSARIO LLEGUE A QUITARLO, CON EL FIN DE QUE LOS JUGADORES TENGAN LA POSIBLIDAD DE VISUALIZAR DE UNA FORMA TRANQUILA LAS OPCIONES QUE TIENE A SU ALREDEDOR PARA ENTREGAR EL BALON DE FORMA SEGURA.	3	LANZA EL BALON HACIA ESPACIOS LIBRES
							4	SE DELIMITARA EN VARIAS OCASIONES EL TERRENO DE JUEGO HACIENDO ESPACIOS PEQUEÑOS EN LOS QUE INTERVENGAN VARIOS JUGADORES, PERO QUE A SU VES MANTEGA CONEXIÓN CON LOS DEMAS COMPAÑEROS ENTREGANDOLE UN PASE.	4	SABE JUGAR EN ESPACIOS REDUCIDOS
							5	DESPUES DE HABER LOGRADO 4 PASES CONSECUTIVOS EN UN EQUIPO DE 3 JUGADORES SE PERMITE ANOTAR EL GOL EN CUALQUIERA DE LAS DOS PORTERIAS CONTRARIAS. DENTRO DE UNA ZONA DELIMITADA	2	OCUPA DIFERENTES ESSPACIOS DEL TERRENO DE JUEGO PERMANECIENDO SIEMPRE DINAMICO
		FISICO	1	COORDINACION DINAMICA GENERAL	OPTIMIZAR POR MEDIO DE DISTINTAS ACTIVIDADES MOVIMIENTOS QUE PERMITAN LLEVAR A CABO LA TECNICA DE DISTINTOS MOVIMIENTOS IMPLICADOS EN EL FUTBOL.	7	1	DOS JUGADORES SE UBICAN FRENTE A FRENTE Y DEBERAN PASARSE EL BALON A UN SOLO TOQUE USANDO AMBOS PIES Y AVANZANDO LATERALMENTE HASTA LLEGAR AL FIN DEL CAMPO.	1	UTILIZA AMBOS PIES DE MANERA CONTINUA
							2	ACTIVIDADES DE MALABARISMO: CONDUCCION DEL BALON CON LA PLANTA DEL PIE, TOCANDOLO ALTERNADAMENTE CON PIE DERECHO E IZQUIERDO SIN DETENER EL BALON EN CIRCULO, EN CUADRO O LA INDICACION QUE DE EL ENTRENADOR.	2	SE MUEVE EN DIEFERENTES DIRECCIONES UTILIZANDO EL BALON COMO MEDIO DE DESPLAZAMIENTO.
							3	SE TRABAJARAN EJERCICIOS BASICOS DE DESPLAMIENTO EN DIFERENTES DIRECCIONES, UTILIZANDO COMO MEDIO VALLAS, ESCALERAS Y DEMAS ELEMENTOS CON LOS QUE SE PUEDAN REALIZAR DIFERENTES ACTIVIDADES	3	RECONOCE A TRAVES DE MOVIMIENTOS EL ESPACIO DE UBICACIÓN EN LA QUE SE ENCUENTRA EL CUERPO. (UBICACIÓN TIEMPO- ESPACIO.)
							4	EN POSICION ESTATICA TOCAR EL BALON CON BORDE INTERNO, EXTERNO, PUNTA Y TALON TRATANDO DE MANTENER EL BALON EN UN SOLO LUGAR TERMINANDO EL EJERCICIO DETENIENDO EL BALON CON LA PLANTA DEL PIE. SE EJECUTARA LA MAYOR CANTIAD DE VECES POSIBLES DE MANERA CONTINUA, PRIMERO CON PIE DERECHO Y LUEGO PIE IZQUIERDO.	4	COORDINA LA SECUENCIA DE DISTINTOS MOVIMIENTOS MANTENIENDO UNA POSOCION ESTATICA
							5	CIRCUITOS DE COORDINACION: LANZAMIEENTOS, SALTOS, ROTACIONES DE PIES Y BRAZOS, DOMINIOS DE BALON, DESPLAZAMIENTOS EN ZIGZAG.	5	ASIMILA DISTINTOS GESTOS DE MANERA CONTINUA EJECUTANDOLOS CON DISTINTAS APRTES DEL CUERPO.
			2	VELOCIDAD	GENERAR ESTIMULOS DE REACCION QUE PERMITAN LLEVAR A CABO ACCIONES MOTRICES DETERMINADAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.	7	1	DE REACCION: DIRIGIRSE DE MANERA RAPIDA A DISTINTOS LUGARES O MOVIMIENTOS A LOS CUALES EL ENTRENADOR A INDICADO. SE PUEDE LLEVAR A CABO DE FORMA INDIVIDUAL O GRUPAL; CON BALON Y SIN BALON	1	RESPONDE POR MEDIO DE MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							2	EN CARRERA: FORMAR GRUPOS DE TRABAJO ASIGNANDO NUMEROS A CADA JUGADOR. SE NOMBRA UN NUMERO AL CUAL RESPONDE CADA INTEGRANTE SALIENDO EN VELOCIDAD PARA TOCAR DETERMINADO OBJETO. EL JUGADOR QUE LLEGUE PRIMERO GANA, LOS DEMAS QUEDAN ELIMINADOS. FINALIZANDO CON EL GRUPO QUE TENGA MAYOR CANTIDAD DE JUGADORES.	2	UTILIZA LOS SENTIDOS COMO MEDIO PARA RESPONDER A ESTIMULOS Y PODER EJECUTAR ACCIONES RAPIDAS.
							3	EJERCICIOS EN CARRERRA TENIENDO EN CUENTA COMO ELEMENTO EL BALON, EJECUTANDO ACCIONES COMO ESQUIVAR OBSTACULOS, CARRERAS CON Y SIN BALON, PARTIENDO DESDE DIFERENTES POSICIONES Y LLEGAR A UN LUGAR DETERMINADO.	1	LOGRA REACCIONAR CON SU CUERPO A LAS DIFERENTES ACTIVIADES
							4	EL ENTRENADOR UTILIZA DIFERENTES ESTIMULOS VISUALES O AUDITOVOS COMO INDICACION, PARA REALIZAR UNA ACTIVIDAD. EJEMPLO: A LA CUENTA DE 3 SALIR EN VELOCIDAD Y ATRAPAR UN BALON	2	ESTA ATENTO A DIFERETENTES ESTIMULOS QUE LE PERMITAN INICIAR UNA ACTIVIDAD.
			3	FUERZA	DESARROLLAR UN ACONDICIONAMIENTO GENERAL DE LA FUERZA EN TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO EL PESO CORPORAL.	7	1	PLIOMETRIA BAJA: GENERANDO PEQUEÑOS SALTOS SUPERANDO OBSTACULOS EN CARRERA Y POSICIONES ESTATICAS	1	SUPERA OBSTACULOS EN POSICIONES BAJAS POR MEDIO DE SALTOS.
							2	EMPUJAR: DOS FILAS CON LOS JUGADORES COLOCADOS ESPALDA CONTRA ESPALDA Y CON BRAZOS ENTRELAZADOS INTENTAN EMPUJAR AUN COMPAÑERO DEL EQUIPO RIVAL LLEVANDOLO HASTA EL CUADRO CONTRARIO FORMADO POR CONOS.	2	UTILIZA SU CUERPO COMO MEDIO PARA EMPUJAR Y DESPLAZAR UN OBJETO
							3	APRENDIZAJE DE GESTOS TECNICOS EN EJERCICIOS CON PESO CORPORAL	1	EJECUTA MOVIMIENTOS EN LO QUE SE INVOLUCRA LA FUERZA CON DISTINTOS SEGMETOS CORPORALES
							4	EJERCICIOS BASADOS EN SALTOS	2	EJECUTA SALTOS SOBRE DIFERENTES SUPERFICIES Y EN DISTINTAS DIRECCIONES
							5	EJERCICIOS BASADOS EN LANZAMIENTOS	3	RECONOCE LAS FORMAS DE LANZAMIENTO CON DISTINTAS PARTES DE SU CUERPO
			4	FLEXIBILIDAD	INCREMENTAR LOS NIVELES DE MOVILIDAD ARTICULAR Y MUSCULAR PARA LOGRAR MOVIMIENTOS EFECTIVOS HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA.	7	1	EN LAS CTIVIDADES PRINCIPALMENTE DE ACTIVACION O PARTE INICIAL DE LA SESION DE CLASE, SE LES ENSEÑARA LAS PRINCIPALES ARTICULACIONES DEL CUERPO Y SU POSIBLIDAD DE MOVIMIENTO. SE LES PEDIRA CREAR UN MOVIMIENTO QUE IMPLIQUE LA MOVILIDAD DE UNA O MAS ARTICULACIONES	1	LOGRA UNA MOVILIDAD ARTICULAR AMPLIA
							2	EN EL CIERRE DE LAS SESIONES DE CLASE SE HARAN EJERCICIOS CON CONTROL DE MOVIMIENTO EN DIFERENTES POSICIONES QUE PERMITAN CREAR UNA IMAGEN CORPORAL SALUDABLE MECANIZANDO CIERTOS ESTIRAMIENTOS Y POSTURAS.	2	GENERA UN ADECUADO CONTROL DE LA POSTURA
							3	POR PAREJAS SE COLOCAN UNO EN FRENTE DEL OTRO SENTADOS CON LAS PIERNAS ABIERTAS Y CON UN PLATILLO EN LA CABEZA. DEBERAN TRATAR DE QUITARLE EL PLATILLO AL COMPAÑERO SIN PERDER EL PROPIO	1	REALIZA LA FLEXION DEL TRONCO DE MANERA CORRECTA EVITANDO LA CAIDA DEL PLATILLO DE LA CABEZA
							4	SE DIVIDE AL GRUPO EN DOS FILAS. EL PRIMERO DE CADA FILA TOMARÁ UN BALÓN Y LO PASARÁ AL COMPAÑERO DE ATRÁS. PARA HACER ESTO, LOS PARTICIPANTES PUEDEN ESTIRAR LOS BRAZOS Y PASAR LA PELOTA POR ENCIMA DE SUS CABEZAS, POR DEBAJO DE SUS PIERNAS O GIRAR EL TRONCO PARA VOLTEAR Y ENTREGAR EL BALÓN DE FRENTE.	2	REALIZAN LOS GESTOS DE FLEXIBILIDAD DE UNA MANERA CORRECTA
							5	EN GRUPOS DE 4 SE LES ASIGNA A CADA GRUPO UNA LETRA DEL ALFABETO. LOS NIÑOS DEBERÁN FORMARLA CON SUS CUERPOS, ESTIRANDO Y FLEXIONANDO LA MUSCULATURA. ES UN EJERCICIO SECUENCIAL, NO SIMULTÁNEO, PUES LOS DEMÁS GRUPOS DEBERÁN ADIVINAR QUÉ LETRA FORMAN SUS COMPAÑEROS.	5	GENERAN UNA BUENA FLEXIBILIDAD PARA REALIZAR CON SUS COMPAÑEROS LA LETRA ASIGNADA
			5	EQUILIBRIO	DESARROLLAR Y MANTENER EL EQUILIBRIO DEL CUERPO O RECUPERARLO DURANTE DIFERENTES ACCIONES MOTRICES.	7	1	EJERCICIOS BASADOS EN NIVELES Y APARATOS: NIVELES DEL SUELO, PLANOS HORIZONTALES, VERTICALES, E INCLINADOS, SUPERFICIES PLANAS, REDONDAS, INESTABLES. ESTO SE LLEVARA A CABO ALTERNANDO LOS EJERCICIOS CON DESPLAZAMIENTOS Y SIN DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO, COMO TAMBIEN EJERCICIOS POR PAREJAS Y GRUPALES.	1	MANTIENE UNA POSICION ESTABLE DE SU CUERPO CON LA UTILIZACION DE DIFERENTES MATERIALES, EN DIFERENTES POSICIONES CON Y SIN DESPLAZAMIENTO DE SU CUERPO.
							2	desde la posición de pie, con las piernas ligeramente abiertas se flexionan las rodillas a la vez que los talones se elevan. La cadera debe quedar justo encima de los talones. El tronco y la cadera quedan en línea con la base de sustentación.	2	LOGRA MANTENER LA BASE DE SUSTENCACION
							3	LOS NIÑOS FORMAN UN CÍRCULO Y SE TOMAN DE LAS MANOS, POSTERIORMENTE SE DESPLAZAN A LA DERECHA O A LA IZQUIERDA SEGÚN LA INDICACIÓN DEL ENTRENADOR; QUIEN GRADÚA EL RITMO DEL DESPLAZAMIENTO: "MÁS DE PRISA, MÁS LENTO"; Y CUANDO LO CONSIDERE CONVENIENTE HACE GOLPEAR LAS CLAVES. EN ESE MOMENTO LOS NIÑOS DEBEN SOLTARSE Y PERMANECER QUIETOS EN UNA POSTURA EQUILIBRADA CONTRARRESTANDO LA FUERZA CENTRÍFUGA.	3	PARTICIPA ACTIVA Y ADECUADAMENTE DE LA ACTIVIDAD REALIZANDO LOS MOVIMIENTOS DE EQUILIBRIO DE UNA FORMA CORRECTA.
							4	POR PAREJAS, LOS NIÑOS COLOCADOS DE FRENTE, DÁNDOSE LAS MANOS DEBEN LEVANTAR UNA PIERNA HACIA ATRÁS MANTENIÉNDOLA EXTENDIDA.	4	REALIZAN LA ACTIVIDAD DE MANERA SEGURA OBTANDO UNA BASE DE SUSTENACION CON SU COMPAÑERO
							5	POR PAREJA SE DESPLAZAN POR EL ÁREA COGIDOS DE LAS MANOS. A LA VOZ DEL ENTRENADOR: ¡DERECHA!, TODOS LOS ALUMNOS SE PARARÁN Y DEBERÁN MANTENERSE EN EQUILIBRIO SOBRE LA PIERNA DERECHA HASTA QUE EL ENTRENADOR DÉ UNA PALMADA, PARA CONTINUAR LA MARCHA NORMAL HASTA UNA NUEVA ORDEN.	5	ENTIENDE LA ACTIVIDAD PARTICIPANDO DE LA ACTIVIDAD ACTIVAMENTE REALIZANDO LAS ORDENES DE MANERA CORRECTA
		TEORICO	1	REGLAMENTO DE JUEGO	APROPIAR EL CONOCMIENTO DE LAS REGLAS DE JUEGO DEL FUTBOL SALA PONIENDOLAS EN PRACTICA DURANTE LAS ACTIVIDADES.	1	1	LECTURAS DEL REGLAMENTO DEL JUEGO OFICIAL, PEDIR A LOS JUGADORES PONER EN PRACTICA MEDIANTE ALGUNA ACTIVIDAD ALGUNA REGLA PREVIAMENTE LEIDA Y COMPRENDIDA	1	COMPRENDE LAS GENERALIDADES DEL REGLAMENTO
							2	TEXTOS CON LAS DIMENSIONES DEL CAMPO DE JUEGO	1	COMPRENDE LAS DIMENSIONES DEL CAMPO DE JUEGO
							3	TEXTO CON LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES	3	COMPRENDE LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES EN EL CAMPO DE JUEGO
			2	RETROALIMENTACION	IDENTIFICAR ASPECTOS A MEJORAR DENTRO DEL GRUPO DE COMPAÑEROS.	2	1	AL FINAL DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO HABRA UNA COMUNICACIÓN PROFESOR - ALUMNO EN LA QUE SE MENCIONAN ASPECTOS BUENOS Y LOS ASPECTOS A MEJORAR HACIA FUTURAS ACTIVIDADES	1	EXPRESA CON FACILIDAD SUS EMOCIONES AL FINAL DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
							2	CORRECION DE ERRORES INDIVIDUALES Y GRUPALES DURANTE ACTIVIDADES DE LA SESION DE CLASE.	2	RECONOCE SUS DEBILIDADES TANTO A NIVEL INDIVIDUAL COMO GRUPAL MEDIANTE LA COMUNICACIÓN CON EL ENTRENADOR.
							3	POR MEDIO DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE IMPLICA EL JUEGO Y CADA SESION DE ENTRENAMIENTO, EL JUGADOR DEBERA ACATAR CADA UNA DE LAS NORMAS ESTABLECIDAS PARA DICHA ACTIVIDAD	1	COMPRENDE LAS NORMAS BASICAS DEL JUEGO
							4	PREVIAMENTE QUE LOS JUGADORES ENTIENDEN CUALES SON LAS NORMAS CON LAS CUALES DEBE DE CUMPLIR , SE PLANTEARAN ACTIVIDADES DONDE SE LLEVE A CABO UNA ACCION CONTRARIA A LA YA CONOCIDA, FORTALECIENDO NORMAS PROPUESTAS POR ELLOS MISMOS O CONDICIONES QUE ESTABLESCA EL ENTRENADOR	2	DIFERENCIA LAS NORMAS DEL JUEGO EN RELACION A LAS INDICACIONES
			3	VIDEOS	VIDEOS EXPLICATIVOS DE LAS POSICIONES DE JUEGO Y LAS OBLIGACIONES DE CADA UNO DE ELLOS	3	1	VIDEO DE APOYO PARA LOS PORTEROS	1	EVALUAR LAS OBLIGACIONES Y MOVIMIENTOS DEL REMATADOR DENTRO DEL CAMPO
							2	VIDEO DE APOYO PARA LOS DEFENSAS	2	EVALUAR LAS OBLIGACIONES Y MOVIMIENTOS DEL REMATADOR DENTRO DEL CAMPO
							3	VIDEO DE APOYO PARA LOS CENTROCAMPISTAS	3	EVALUAR LAS OBLIGACIONES Y MOVIMIENTOS DEL REMATADOR DENTRO DEL CAMPO
							4	VIDEO DE APOYO PARA LOS DELANTEROS	4	EVALUAR LAS OBLIGACIONES Y MOVIMIENTOS DEL REMATADOR DENTRO DEL CAMPO
			4	PRINCIPIOS DE JUEGOS	GENERALES, OFENSIVOS Y DEFENSIVOS	5	1	TEXTOS ALUSIVOS A LOS PRINCIPIOS DE JUEGO GENERALES	1	COMPRENDE LOS PRINCIPIOS GENERALES DEL JUEGO
							2	TEXTOS ALUSIVOS SOBRE PRINCIPIOS DE JUEGO OFENSIVO	2	COMPRENDE EL PRINCIPIO DE JUEGO OFENSIVO
							3	TEXTOS ALUSIVOS SOBRE PRINCIPIOS DE JUEGO DEFENSIVOS	3	COMPRENDE EL PRINCIPIO DE JUEGO DEFENSIVO
			5	AXIOLOGIA	GENERAR PRINCIPIOS AXIOLOGICOS EN LOS NIÑOS	4	1	TEXTOS Y VIDEOS QUE AYUDEN A FORTALECER EL RESPETO	1	DEMUESTRA RESPETO ANTES EL FORMADOR Y SUS COMPAÑEROS
							2	TEXTOS Y VIDEOS QUE AYUDEN FORTALECER LA HONESTIDAD	2	ES HONESTO A LA HORA DE REALIZAR ACTIVIDADES
							3	TEXTOS Y VIDEOS QUE AYUDEN A FORTALECER EL COMPAÑERISMO	3	AYUDA A SUS COMPAÑEROS A REALIZAR ACTIVIDADES QUE SE LE FACILITEN
							4	TEXTOS Y VIDEOS QUE AYUDEN A FORTALECER LA HUMILDAD	4	ES HUMILDE DENTRO Y FUERA DEL PROCESO FORMATIVO
							5	TEXTOS Y VIDEOS QUE AYUDEN A FORTALECER LA RESPONSABILIDAD	5	DESARROLLO DE LA RESPONSABILIDAD POR EL PROCESO FORMATIVO PROPIO Y DE LOS COMPAÑEROS
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	COMUNICACIÓN Y CONFIANZA GRUPAL	PERMITIR CONSTANTE COMUNICACIÓN ENTRE PADRES DE FAMILIA Y JUGADORES QUE DESARROLLEN LA COMUNICACIÓN Y CONFIANZA DENTRO DEL GRUPO DE TRABAJO.	2	1	POR MEDIO DE ACTIVIDADES Y REUNIONES QUE SE LLEVEN A CABO ENTRE JUGADORES Y PADRES DE FAMILIA, SE EJECUTARAN ACTIVIDADES EN LAS QUE LOS PADRES NO VAN A ESTAR CON SU HIJO, SINO QUE TRABAJARAN CON OTRO NIÑO DEL GRUPO	1	ESTABLECE COMUNICACIÓN CON PADRES DE FAMILIA
							2	CELEBRACION DE CUMPLEAÑOS: SE TENDRA EN CUENTA FECHAS ESPECIALES COMO LOS CUMPLEAÑOS LLEVANDO A CABO COMUNICACION Y MENSAJES DE AFECTO ENTRE COMPAÑEROS QUE DESARROLLEN LA CONFIANZA EN SI MISMO Y A NIVEL GRUPAL. REALIZAR UN COMPARTIR	2	FOMENTA LA COMUNICACIÓN Y CONFIANZA A NIVEL GRUPAL
							3	JUEGOS COOPERATIVOS	1	ESTIMULAR EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA BUENA COMUNICACIÓN
							4	LOS PROCESOS A REALIZAR TIENEN FUNDAMENTO EN EL COMPAÑERISMO	2	VISIBILIZACIÓN DEL COMPAÑERISMO EN CADA UNO DE LOS COMPONENTES FORMATIVOS
			2	RESPETO	ASUMIR DERECHOS Y EJERCER DEBERES HACIA EL RESPETO CON LAS DEMAS PERSONAS Y SU ENTORNO.	2	1	POR GRUPOS DE JUGADORES DEBEN IR EN BUSCA POR LA MAYOR CANTIDAD DE MATERIAL DISPONIBLE PARA LA SESION DE CLASE. EJEMPLO: EL EQUIPO QUE CONSIGA MAS PLATILLOS Y LOS LLEVE AL PROFESOR	1	DEMUESTRA RESPETO DURANTE ACTICADES DE TRABAJO EN EQUIPO
							2	FORMAR GRUPOS DE COMPETENCIA EN DONDE EL ENTRENADOR ESCOGE A LOS JUGADORES QUE DEBEN FORMAR EL EQUIPO EVITANDO DE QUE FORMEN GRUPOS SIEMPRE LOS MISMOS JUGADORES.	2	FORTALECE LAS CAPACIDADES AFECTIVAS Y LAS RELACIONES CON LOS DEMAS COMPAÑEROS.
							3	AL INICIO DESARROLLO Y FINAL DE CADA SESION EL ENTRENADOR PEDIRA CUIDAR LOS MATERIALES CON LOS CUALES SE DESARROLLAN LAS ACTIVIDADES	3	CUIDA Y RESPETA LOS MATERIALES DISPUESTOS PARA LA SESION DE CLASE
							4	AL FINAL DE LAS SESIONES DE CLASE, TODOS LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO JUNTO CON EL ENTRENADOR DEBERAN DEJAR LIMPIO EL ESCENARIO DE JUEGO RECOGIENDO CUALQUIER MATERIAL CONTAMINANTE O QUE PUEDA AFECTAR LA PRACTICA DEPORTIVA.	4	AFIANZA LOS HABITOS DE CONSERVACION Y CUIDADO HACIA EL MEDIO AMBIENTE ESTABLECIENDO SU BENEFICIO.
							5	SALUDAR Y DESPEDIR SIEMPRE A LOS COMPAÑEROS, PADRES DE FAMILIA, PERSONAS QUE CUIDAN EL ESCENARIO DEPORTIVO Y DEMAS.	5	FOMENTA VALORES DE RESTO TALES COMO EL SALUDO APLICANDOLO CON LOS COMAPÑEROS DEL GRUPO Y DEMAS PERSONAS.
			3	TRABAJO EN EQUIPO	COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO PARA LOGRAR BUENOS RESULTADOS.	4	1	SE EJECUTARAN DIVERSAS ACTIVIDADES COOPERATIVAS COMO ACTIVIDADES COLECTIVAS EN DONDE LAS METAS DE CADA JUGADOR ES COMPATIBLE EN RELACION A LA DE LOS DEMAS PARTICIPANTES BUSCANDO UN OBJETIVO EN COMUN.	1	PROMOCIONA UN AUTOCONCEPTO POSITIVO CON SUS COMPAÑEROS EN EL DESARROLLO Y APRENDIZAJE DE HABILIDADES SOCIALES.
							2	AYUDAR A LOS COMPAÑEROS EN CUALQUIER ESTADO DE DIFICULTAD FISICA, O PSICOLOGICA COMPRENDIENDO SU ESTADO.	2	REACCIONA AYUDANDO A SUS COMPAÑEROS ANTES ESTADO DE DIFICULTAD
							3	JUEGOS COOPERATIVOS	1	ESTIMULAR EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA BUENA COMUNICACIÓN
							4	LOS PROCESOS A REALIZAR TIENEN FUNDAMENTO EN EL COMPAÑERISMO	2	VISIBILIZACIÓN DEL COMPAÑERISMO EN CADA UNO DE LOS COMPONENTES FORMATIVOS
			4	SUPERACION Y FRUSTRACION	DESARROLLAR PAUTAS DE RELACION CON MOTIVOS DE ÉXITO Y FRACASO.	5	1	JUEGOS Y ACTIVIDES EN DONDE UN SOLO JUGADOR TENGA QUE ENFRENTARSE A OTROS COMPAÑEROS. EJEMPLO: EL BOBITO, COGIDAS, PONCHADOS, GANA TU LUGAR ETC.	1	COMPRENDE EL ÉXITO Y LA DERROTA COMO PARTE DEL JUEGO A TRAVES DE LA COMUNICACIÓN GRUPAL E INDIVIDUAL.
							2	PEDIR A ALGUN JUGADOR QUE PUEDA LLEVAR A CABO O COMPRENDER DE UNA MEJOR MANERA ALGUNA ACTIVIDAD O EJERCICIO, EXPLICARLA A OTRO JUGADOR QUE NO PUEDA REALIZARLA.	2	AYUDA A LOS DEMAS INTEGRANTE DEL EQUIPO
							3	ACTIVIDADES DE CIRCUITOS, LOS CUALES EN CADA REPETICION DEBERA REALIZARLO EN MENOR TIEMPO POSIBLE	3	SE SUPERA A SI MISMO, PARTICIPANDO ACTIVAMENTE EN LAS ACTIVIDADES
							4	VIDEOS MOTIVACIONALES SOBRE EL ÉXITO	4	COMPRENDE EL MENSAJE A DAR EN LOS VIDEOS
			5	CONSTANCIA	DESEO POR ESTAR EN CONSTANTE EVOLUCIÓN DURANTE EL PROCESO FORMATIVO	5	1	RETOS POR HABILIDAD INDIVIDUAL Y GRUPAL	1	LOGRAR MANTENER EL GRUPO EN UN BUEN RENDIMIENTO FÍSICO Y MOTRIZ
									2	ASISTENCIA A TODAS LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
									3	EMPEÑO Y DEDICACIÓN PÓR EL PROCESO
									4	TRABAJO AUTONOMO EN CASA
		RECREACIÓN	1	CARRERAS CON OBSTACULOS	DESARROLLO DE HABILIDADES RECREATIVAS	1	1	CON LOS PIES ATADOS: LOS PARTICIPANTES INTENTAN AVANZAR HASTA EL PUNTO FINAL DE LA CARRERA CON LOS DOS PIES ATADOS CON UNA CUERDA O CORDÓN.	1	FORTALECIMIENTO DE TRABAJO INDIVIDUAL
			2	RELEVOS	FORTALECER EL TRABAJO EN EQUIPO	1	2	SE TRATA DE UNA CARRERA POR TRAMOS PARA LA CUAL DEBERÁS FORMAR DOS O MÁS GRUPOS. TENDRÉIS QUE DISEÑAR UNA RUTA CON PARADAS Y, EN CADA UNA, PLANTEAR UNA TAREA O RETO POR CUMPLIR (COMO UNA SERIE DE ABDOMINALES, SENTADILLAS, ETC.)	2	TRABAJO COLECTIVO

FECHA DE ENTREGA	22/02/2022
NOMBRES Y	ONNY ESTEBAN LEON GONZALE
MUNICIPIO	VIANI

HORARIO Y LUGARES INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: VIANI CUNDINAMARCA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						CANCHA FUTBOL 11 NOVIEMBRE		
09:00 AM A 11:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						CANCHA FUTBOL 11 DE NOVIEMBRE		
11:00 P.M A 1:00 P.M	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO						CANCHA FUTBOL 11 DE NOVIEMBRE		
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA FUTBOL 11 NOVIEMBRE		CANCHA FUTBOL 11 NOVIEMBRE		CANCHA FUTBOL 11 DE NOVIEMBRE			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA FUTBOL 11 DE NOVIEMBRE		CANCHA FUTBOL 11 DE NOVIEMBRE		CANCHA FUTBOL 11 DE NOVIEMBRE			
7:00 P.M. A 9:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

FIRMA DEL MONITOR Jonny León G

LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

OBLIGACION 3

Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JONNY ESTEBAN LEON GONZALEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**
MUNICIPIO	**VIANI**
NIVEL	**INICIACION**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA DE FUTBOL**









FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JONNY ESTEBAN LEON GONZALEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**
MUNICIPIO	**VIANI**
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA DE FUTBOL**
	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JONNY ESTEBAN LEON GONZALEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**
MUNICIPIO	**VIANI**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA DE FUTBOL**

OBLIGACION 4

Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	2	1			2									3
7 AÑOS	2	1	1	1		1									3
8 AÑOS	3	1	2	1		1									4
9 AÑOS	1			1											1
10 AÑOS	4		1	3											4
11 AÑOS	1		1												1
12 AÑOS	7		2	5											7
13 AÑOS	11		7	4											11
14 AÑOS	6		5	1											6
15 AÑOS	6		3	3											6
16 AÑOS	3		2	1											3
17 AÑOS	6		4	2											6
TOTALES	51	4	29	22	0		0								55

NOMBRE MONITOR LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN



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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	alan joseph salgado bojaca	3142039970		1		1		1			1		1		0																		6	5	1	83%
2	jeider david villalobos pava	3133711616		1		1		1			1		1		1																		6	6	0	100%
3	karol juliana angarita duarte	3142169802		0		1		1			1		1		0																		6	4	2	67%
4	sara maria hastamorir	3114646970		1		0		1			1		1		1																		6	5	1	83%
5	charol julieth angarita duarte	3142169802		1		1		1			1		0		1																		6	5	1	83%
6	paula andrea angarita duarte	3142169802		1		1		1			1		1		1																		6	6	0	100%
7	breiner daniel garzon ramirez	3224198584		1		0		1			1		1		1																		6	5	1	83%
8	angel smith pineda cardenas	3112199268		1		1		1			1		1		1																		6	6	0	100%
9	jorge danilo guiot santana	3223442430		1		1		0			0		1		1																		6	4	2	67%
10	dilan samuel campos sanchez	3219889104		1		1		1			1		1		1																		6	6	0	100%
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!

NOMBRE MONITOR LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR CLEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN



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	genner yesid enciso aguillon	3108621340	1	0		1				1	1		1				0																	7	5	2	71%
2	yirckxander martines hernandez	3114646970	1	1		1				1	1		1				1																	7	7	0	100%
3	marlon david sanchez enciso	3142802767	1	1		1				1	1		1				1																	7	7	0	100%
4	alan mateo parrado almocid	3102458272	1	1		1				1	1		1				1																	7	7	0	100%
5	eduar felipe niño pinilla	3208652115	1	1		1				1	1		1				1																	7	7	0	100%
6	jaider geovanny niño pinilla	3208652115	1	0		1				1	1		1				1																	7	6	1	86%
7	carlos david angarita duarte	3142169802	1	1		1				1	1		1				0																	7	6	1	86%
8	emerson david rengifo torres	3212938326	1	1		1				1	1		0				1																	7	6	1	86%
9	jorge andres torres montero	3223850283	1	1		1				1	1		1				1																	7	7	0	100%
10	johan alexis villalobos bustos	3228387852	1	1		0				1	1		1				1																	7	6	1	86%
11	brayan stiven prieto alvaradp	3042026078	1	1		1				0	1		1				1																	7	6	1	86%
12	angel stiven vega castillo	3127874711	1	1		1				1	1		1				1																	7	7	0	100%
13	juan jose molina salcedo	3203440293	1	1		1				1	0		1				1																	7	6	1	86%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!

NOMBRE MONITOR LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN _____

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN _____

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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	duvan andrey arevalo cortes	3214657513	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
2	miguel estiven camero mosquera	3214661336	1	0				1		1	1			1			0																7	5	2	71%
3	cristian felipe cruz granada	3205676241	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
4	diego andres cubides prieto	3118851061	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
5	samuel alejandro guzman martinez	3228229382	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
6	jhon sebastian hernandez cardenas	3209313306	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
7	yeferson arley hernandez vargas	3143580177	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
8	oscar santiago jimenez buitrago	3217800406	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
9	luis felipe leon buitrago	3133729326	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
10	cristian alexis lozano ramos	3227158193	0	1				1		1	1			1			1																7	6	1	86%
11	william daniel martinez arias	3132319561	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
12	sebastian alexis montoya londoño	3125167204	1	1				1		1	1			1			0																7	6	1	86%
13	andres felipe neira hernandez	3142220959	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
14	juan felipe osorio castillo	3146703065	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
15	juan sebastian parga leon	3107245166	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
16	johan sebastian prieto pulido	3106052858	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
17	juan jose rios torres	3125696990	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
18	santiago rodriguez buitrago	3145887242	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
19	luis felipe valbuena contreras	3134608852	0	1				0		1	1			1			1																7	5	2	71%
20	edwin andres vasques rodriguez	3229482001	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
21	brayan fidel grijalba mancipe	3115163746	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
22	michel david florez urquiza	3102359991	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
23	ronald uriel leon sanabria	3026361939	1	1				0		1	1			1			0																7	5	2	71%
24	edwin felipe enciso chaparro	3125024442	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
25	william fernando vega castillo	3103516098	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
26	bray extarli zarate patiño	3144562165	1	1				1		0	1			1			1																7	6	1	86%
27	alexander barbosa barbosa	3132174418	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
28	Didier Camilo Lache Pava	3133711616	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
29	carlos arturo gutierrez bermudez	3213510400	1	1				1		1	1			1			0																7	6	1	86%
30	yeiner yamid rivera celemin	3058212817	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
31	william yesid cruz cortes	3161886957	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
32	julian stiven cruz paez	3202809826	1	1				1		1	1			1			1																7	7	0	100%
33																																	0	0	0	#¡DIV/0!

NOMBRE MONITOR LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN _____

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR LEON GONZALEZ JONNY ESTEAN _____

OBLIGACION 5

Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización



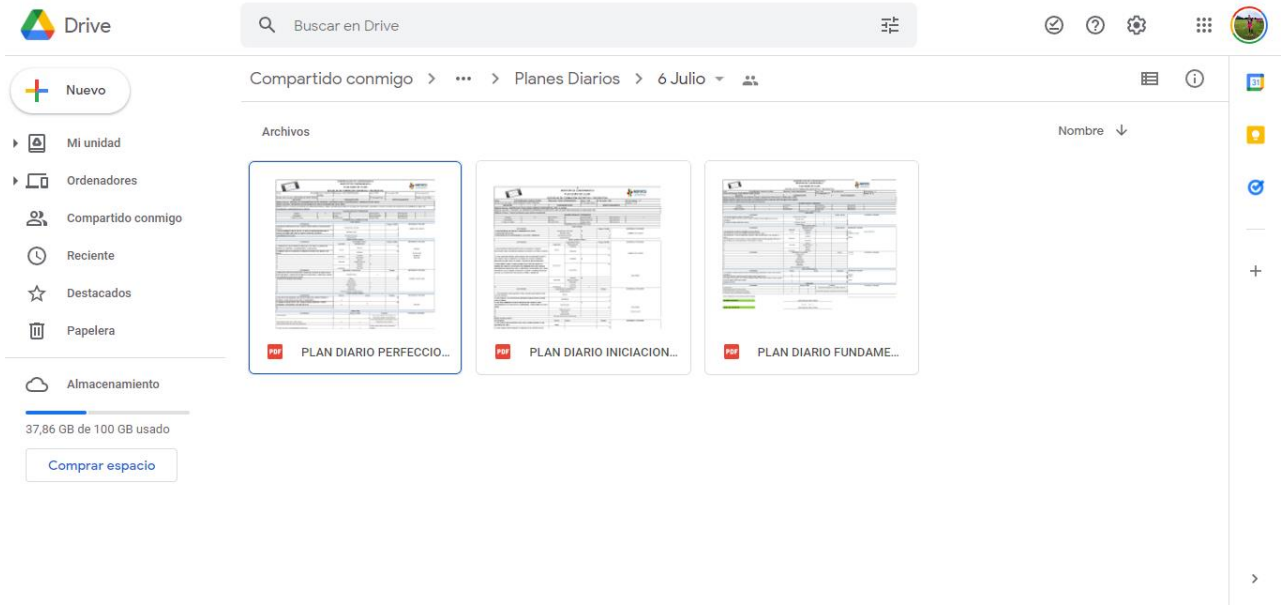


OBLIGACION 6

Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la

distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo

SESIONES PARA EL MES DE JULIO





0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/07/2022	**LUGAR :CANCHA FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 7 AM**	**N° de sesión: 050**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICAR EL PASE COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL, PARA EL JUEGO.

Objetivo Especifico: VIVIENCIA LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, CON LAS QUE PUEDO REALIZAR UN ADECUADE PASE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTOS SIN EL ELEMENTO, E IREMOS REALIZANDO UNA FLEXIBILIDAD DINAMICA ACORDE AL FUTBOL DE SALÓN		Explosiva		25	CAMPO DE JUEGO
2. CADA JUGADOR DEBERA, DESPLAZARSE POR LAS DIFERENTES PARTES DEL CAMPO CON EL ELEMENTO, AL SONIDO DEL SILBATO DEBERAN REALIZAR UN PASE HACIA LA PARED, Y SEGUIR SU DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
3.CADA NIÑO SE UBICA A UNA DISTANCIA DE 5 MTS DEL BALÓN, AL SONIDO DEL SILBATO LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR DIVERSOS MOVIMIENTOS INDICADOS POR EL FORMADOR, SIN MOVERSE DEL LUGAR, POSTERIOR A ELLO SONARÁ DE NUEVO EL SILBATO Y DEBERAN REALIZAR ZIG-ZAG, E IR A REALIZAR PASE HACIA LA PARED Y REGRESAR.		Anaerobica		10	BALONES
	Velocidad	Maxima	**X**		
		Desplazamiento			
		Reacción			
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTO CON EL BALÓN SUJETANDOLO CON LAS DOS PIERNAS	Ritmo		4	
2. POR PAREJAS, LOS DEPORTISTAS DEBERÁN TRANSPORTAR EL BALÓN CON LA CABEZA	Equilibrio		4	
3. POR TRIOS DEBERAN LLEVAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO APOYANDOSE EN LA ESPALDA DEL COMPAÑERO, Y REALIZANDO ZIG-ZAG Y GIROS	Orientación	X	10	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			PLATILLOS
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASE CON EL BORDE INTERNO A UNA DISTANCIA DE 5 MTS	**PASE**		**6**	
2. CADA PAREJA CON UN BALÓN, SE UBICARA EN EL CENTRO DE DOS PLATILLOS, EL JUGADOR (A) SE UBICARÁ EN EL CENTRO DE LOS PLATILLOS Y REALIZA MOVIMIENTOS ADELANTE ATRÁS PARA REALIZAR UN PASE. (B) ESTARÁ UBICADO AL FRENTE Y LANZARA EL BALÓN CON LAS MANOS A RRÁS DE PISO HACIA SU COMPAÑERO	**PASE**		**8**	BALONES
3. REALIZAREMOS OCHO ENTRE LOS PLATILLOS PARA RECIBIR UN PASE POR FUERA DE LOS PLATILLOS.	**PASE**		**8**	PLATILLOS
4. JUEGO	**JUEGO**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**X**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	7 MIN	MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALE JONNY ESTEBAN

NOMBRE DE MONITOR **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny leon G

FIRMA DEL FORMADOR **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/07/2021	**LUGAR : CANCHA FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 051**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CONVIVENCIA DEL GRUPO, POR MEDIO DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS, EN DONDE IMPLEMENTAREMOS EL PASE

Objetivo Especifico: GENERAR RESPETO Y CUIDADO HACIA LOS COMPAÑEROS, POR MEDIO DE ACTIVIDAES DINAMICAS EN DONDE FORTALECEMOS EL PASE.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
		Maxima			
1. POR PAREJAS, TOCAREMOS LAS RODILLAS DEL COMPAÑERO, DURANTE UN MINUTO. REALIZANDO DIVERSOS MOVIENTOS PARA AVITAR QUE ME TOQUEN LAS RODILLAS. EL PERDEDOR REALIZARÁ UNA VUELTA AL CAMPO.	Fuerza	Explosiva		4	
2. RECOGE EL OBJETO. A LA SEÑAL AUDITIVA LOS DEPORTISTAS DEBERAN IR A RECOGER EL ELMENTO MENCIONADO Y REGRESAR, EL ULTIMO EN LLEGAR DEBERA REALIZAR 5 SENADILLAS		Aerobica		10	BALONES,CONOS, PELOTAS,
3. FORMAREMOS UN CIRCULO, EN DONDE CADA JUGADOR OBTENDRA UN BASTON, AL SONIDO DEL SILBATO, LOS DEPORTISTAS DEBERAN GIRAR HACIA SU DERECHA, DEJANDO EL BASTON EN SU LUGAR, LA IDEA ES IR ATRAPAR EL BASTON DEL COMPAÑERO ANTES DE QUE TOQUE EL SUELO.	Resistencia	Anaerobica		12	
		Maxima			SOGAS, PLATILLOS
	Velocidad	Desplazamiento	**X**		TARROS DE AGUA.
		Reacciòn	**X**		
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
1. EL CIEN PIES, FORMAREMOS DOS GRUPOS, EN DONDE LOS DEOPRTISTAS DEBERAN, TOMAR UN PIE DEL COMPAÑERO, Y SE DESPLAZARÁN A LO ANCHO DEL CAMPO.	Equilibrio	X	12	
2. REALIZAREMOS DESPLAMIENTO CON EL BASTÓN EN LA MANO	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			BASTONES
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASE A MEDIA ALTURA CON EL BORDE INTERNO, MI COMPAÑERO LANZA EL BALÓN HACIA SU COMPAÑERO CON LA MANO, MIENTRAS QUE REALIZO DESPLAZAMIENTOS ADELANTE ATRÁS, SQUIPING,…..	**PASE**		**8**	
COMPAÑERO CON LA CABEZA EN DONDE IDENTIFICO LA PARTE PARIETAL COMO EJE PRINCIPAL PARA REALIZAR UN ADECUADO PASE.	**PASE**		**8**	BALONES
3. REALIZAR PASES POR MEDIO DE LOS PLATILLOS, Y POSTERIOR A ELLO REALIZAR UN REMATE A PORTERIA	**PASE**		**15**	PLATILLOS
4. JUEGO	**JUEGO**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		DEBERAN REALIZAR PASES CON SUS PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA IMPLEMENTANDO LO VISTO EN CLASE.	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny Leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/07/2022	**LUGAR : CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 052**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA LA MEJOR FORMA DE REALIZAR PASES DESDE DIFERENTES DISTANCIAS, OBTANDO POR COMPRENDER UNA ADECUADA POSICIÓN

Objetivo Especifico: COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE UBICAR LA POSICIÓN DEL TRONCO, AL MOMENTO DE REALIZAR EL PASSE.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. LOS DEPORTISTAS PASARÁN POR LOS PLATILLOS REALIZANDO UNA EXTENSIÓN DE LOS ISQUIOTIBIALES. SE UBICARÁN PLATILLOS EN HILERAS.	Fuerza	Maxima		6	
2. LOS DEPORTISTAS DEBERÁN PASAR UNA PIERDA A LA VEZ POR ENCIMA DE LOS PLATILLOS		Explosiva		6	CONOS
3. REALIZAREMOS TROTE Y AL SONIDO DEL SILBATO REALIZAREMOS UN DESPLAZAMIENTO EN ZANCADA LATERAL.	Resistencia	Aerobica		8	
		Anaerobica			AROS
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
MEJORAR LA CAPACIDAD DEL DOMINIO DEL BALÓN.	Acoplamiento			
	Ritmo	X		
1. CADA JUGADOR TENDRA SU BALÓN Y DOS PLATILLOS. EL DEPORTISTA DEBERA TOCAR EL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE Y MOVERLO ADELANTE ATRÁS POR MEDIO DE LOS PLATILLOS, POSTERIOR A ELLO DEBE REALIZAR UN DESPLAZAMIENTO LATERAL PARA CAMBIAR DE PIERNA Y REALIZAR EL MISMO MOVIMIENTO.	Equilibrio		8	
2.REALIZA SQUIPING, LUEGO UBICA EL PIE DERECHO ADELANTE, REGRESA AL CENTRO Y POSTERIOR A ELLO CAMBIA DE PIERNA, EN TODO MOMENTO DEBE REALIZAR SQUIPING. (EL MOVIMIENTO DE LOS PIES DEBE SER ADELANTE-ADELANTE-LATERAL- LATERAL)	Orientación		8	BALONES
3. REALIZAREMOS DESPLAZAMIENTO LATERALELEVANDO RODILLA POR LOS PLATILLOS Y TOCANDO EL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE.	Diferenciación		8	
4. EL JUGADOR HACE QUE VA A REALIZAR UN REMATE Y PISA EL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE, LUEGO CAMBIA DE PIERNA	Reacción		8	PLATILLOS
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			SILBATO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. LOS DEPORTISTAS REALIZAN PASES HACIA LA PARED A UNA DISTANCIA DE 6 MTS, EN DONDE TRATARÁN DE ELEVAR EL BALÓN	**PASE**		**10**	
2. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN UN LANZAMIENTO AL AIRE REALIZANDO EL SAQUE DEL PORTERO DE FUTBOL, POSTERIOR A ELLO DEBERÁN ATRAPAR EL BALÓN.	**PASE**		**10**	BALONES
3. CONDUCE EL BALÓN HASTA UN PLATILLO Y REALIZA UNA ELEVACIÓN DEL BALÓN.	**PASE**		**15**	PLATILLOS
4. JUEGO	**JUEGO**		**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONY ESTEBAN**



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/07/2022	**LUGAR : CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 7 AM**	**N° de sesión: 053**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: VIVENCIAR EL DRIBLING, POR MEDIO DE CIRCUITOS, DINAMICOS EN DONDE COMPRENDERÁN LA IMPORTACIA DE CONTROLAR EL BALÓN.

Objetivo Especifico: IDENTIFICA LA FORMA CORRECTA DE TRANSPORTAR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, ELUDIENDO OBSTACULOS U ADVERSARIOS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CONGELADOS, EL JUGADOR CONGELADO DEBERA DAR DOS VULTAS AL CAMPO DE JUEGO PARA VOLVER A INGRESAR AL JUEGO.	Fuerza	Maxima		5	
2. LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN A LOLARGO DEL CAMPO, EN DONDE REALIZARÁN DIFERENTES DESPLAMIENTOS AL SONIDO DEL SILBATO CORREN HASTA EL OTRO LADO Y REALIZAN SALTOS EN LA ESCALERA.		Explosiva	**X**	5	CONOS
3. REALIZAREMOS GRUPOS, EN DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERÁN IR DE UN LUGAR A OTRO PASANDO POR DEBAJO DE SUS COMPAÑEROS.	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. REALIZAR ZIG-ZAG Y REMATE		Anaerobica			AROS
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento	**X**		
1. pasar los balones de un lugar a otro, sin tocar los conos que estan ubicados en una parte del campo.	Ritmo	X	10	
2. driblar el balon de un lugar otro,con un platillo en la cabeza.	Equilibrio		10	
3.	Orientación			BALONES
	Diferenciación			
	Reacción			PLATILLOS
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			SILBATO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO, EN LA PRIMERA ESTACIÓN EL DEPORTISTA REALIZARÁ SLALÓN LARGO Y DIAGONAL, POSTERIOS A ELLO CONDUCE EL BALÓN Y REALIZA ZIG-ZAG RECTO, CONTINUA HACIA LA ESCALERA EN DONDE LANZA EL BALÓN POR UN LADO Y REALIZA SQUIPING, Y CONTINUA HACIA LA SIQUIENTE ESTACION EN DONDE REALIZA DRIBLING LATERAL CON LA PLANTA DEL PIE, EN LA ULTIMA ESTACIÓN REALIZA REMATE PARA DERRIBAR UNOS CONOS Y VOLVER A INICIAR.	**DRIBLING**		**10**	
2. REALIZAREMOS JUEGO 1 VS 1 EN DONDE REALIZAREMOS DRIBLING HACIA AL COMPAÑERO PARA REALIZAR UNA ANOTACIÓN.	**DRIBLING**		**10**	BALONES
3. VANQUITAS 2 VS 2 EN DONDE SE DEBE EXPRESAR EL PASE Y EL DRIBLING.	**PASE-DRIBLING**		**10**	PLATILLOS
4. JUEGO	**JUEGO**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA IMPLEMENTANDO LO VISTO EN CLASE.	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny Leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/07/2022	**LUGAR : CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 054**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: VIVENCIA EL DRIBLING Y EL PASE POR MEDIO DE ACTIVIDADES ESPECIFICAS DEL FUTBOL DE BALÓN

Objetivo Especifico: INTERPRETA EL PASE Y EL DRIBLING, COMO JUEGO RAPIDO Y FACIL PARA GENERAR JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. POR PAREJAS UNA FRENTE A LA OTRA, DEBERAN TOCARSE LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO, AL MOMENTO DE MENCIONAR EL BALÓN LOS DEPORTISTAS DEBERÁN COGERLO LO MÁS RAPIDO POSIBLE.	Fuerza	Maxima	**X**	6	
2. POR PAREJAS REALIZAREMOS CARRETILLA. DE UN LUGAR A OTRO CON LA FINALIDAD DE TRABAJAR LA FUERZA EN LOS DEPORTISTAS.		Explosiva		10	
3. FORMAREMOS DOS GRUPOS LOS CUALES SE UBICARÁN EN LA ESQUINA DEL CAMPO UNA EN DIAGONAL A LA OTRA, EL BALÓN ESTA UBICADO EN EL CENTRO DEL CAMPO, AL SONIDO DEL SILBATO UN JUGADOR DE CADA GRUPO DEBERA CORRER POR EL BALÓN Y POSTERIOR A ELLOS REALIZAR 1 VS 1.	Resistencia	Aerobica		15	
4. REALIZAR SALTO SENTADILLAS 5X3		Anaerobica		4	BALONES
	Velocidad	Maxima	**X**		
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. VUELTA A ALA MANZANA.	Ritmo		10	
2. LOS DEPORTISTAS DEBERÁN LANZAR EL BALÓN Y ATRAPARLO, REALIZANDO APLAUZOS ANTES DE ATRAPARLO.	Equilibrio		5	
3. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASES CON LA MANO REALIZANDO DESPLAZAMIENTO LATERAL.	Orientación		5	BALONES
	Diferenciación			
	Reacción			PLATILLOS
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	X		SILBATO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO CON VARIAS PORTERIAS, LA IDEA ES QUE EL JUGADOR PUEDA ANOTAR EN CUALQUIER PORTERIA, CON LA FINALIDAD DE GENERAR CONFIANZA EN EL JUEGO	**DRIBLIN-**		**10**	
2. REALIZAREMOS UN CUADRO, EN DONDE LOS DEPORTISTAS REALIZAN PASE Y CORREN EN DIRENCCIÓN DEL PASE.	**PASE-DRIBLING**		**10**	BALONES
				PLATILLOS
4. JUEGO	**JUEGO**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		DEBERAN REALIZAR PASES CON SUS PADRES O HACIA LA PARED PARA	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny Leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/07/2022	**LUGAR : CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 055**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR ACTIVIDADES RECREATIVAS CON LA FINALIDAD DE GENERAR INTEGRACIÓN Y UNIFICACIÓN EN EL GRUIPO

Objetivo Especifico: COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE COMPARTIR CON EL GRUPO ACTIVIDADES INHERENTES AL FUTBOL DE SALÓN COMO MEDIO DE DE RELAJACIÓN Y DIVERSIÓN.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
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. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**X**		
1. EL REY ORDENA. LOS DEPORTISTAS REALIZARÁN ACCIONES QUE INDIQUE EL REY COMO SALTAR, DESPLAZARSE, GIRAR FORMAR GRUPOS	Fuerza	Maxima		10	
2. RONDAS EL GATO Y EL RATÓN		Explosiva		10	
3. CARRERA DE ENCOSTALADOS	Resistencia	Aerobica		10	
4. COMPETENCIA DE SOGA, LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE SALTOS POSIBLES DURANTE 1 MINUTO. Y REALIZARAN UNA CARRERA SALTANDO SOGA		Anaerobica		10	COSTALES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			SOGAS
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. ESTRIBILLO EL CIEN PIES ES UN BICHO MUY RARO PARACE UN MONTON DE BICHOS ATADOS CUANDO LO MIRO PARECDE UN TREN LE CUENTO LAS PATAS Y LLEGO HASTA 100. DEBERAN IR TOMANDO LOS PIES DEL COMPAÑERO	Ritmo	X	10	
2. AL PIN AL PON	Equilibrio		10	
3. ESCONDIDAS	Orientación		15	BALON
4. JUEGO	Diferenciación		15	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				BALONES
				PLATILLOS
	JUEGO			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny Leon G

FIRMA DEL MONITOR **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 050**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10 -13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL

Objetivo Especifico: mejorar la fuerza expliva y el fundamento tecnico ,el pase por medio de juegos y formar jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.el formador deportivo realizara el llamado a lista	Introduccion a la clase			
2.se situan los niños en el circulo central y realizan movilidad articular dirigido por uno de sus compañeros	llamado a lista	**x**	5	
3.se realizara el juego tradicional de la lleva	Movilidad Articular	**x**	7	
4.	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	**Manifestaciòn**				
1. 10 repeticiones x 5 series de sentadillas con brazos alfrente	Fuerza	Maxima	**x**	10	conos	espacio deportivo
2.10 repeticiones x 5series de sentadillas sosteniendo botellas de agua		Explosiva		10	botellas con agua	
3.10 repeticiones x 5 series de skiping de 5 segundos y salir corriendo hacia un cono ubicado a 5 metros	Resistencia	Aerobica		10	platillos	
4.10 repeticiones x 5 series de saltos a un pie por platillos unicados en fila separados a 50 cm y al llegar al ultimo sale en velocidad hasta un cono ubicado a 5 metros		Anaerobica		10		
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento	**x**			
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 48	MATERIALES Y RECURSO
1.por parejas se realizaran pases por todo el campo del juego intentando no chocar con los demas compañeros	**x**		**10**	balones
2.por trios realizaran el ejercicio pasando el balon rotando según su area	**x**		**10**	platillos
3.se dividen en dos grupos y en un espacio delimitado debera cada equipo realizar 10 pases seguidos sin que el equipo rival les quite el balon	**x**		**10**	conos
4.partidos de futbol	**x**		**18**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 12 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	estirmaiento dirigido por el formador deportivo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	el formador responde a inquitudes de los niños sob	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3		

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 9 AM**	**N° de sesión: 051**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL

Objetivo Especifico: mejorar la conduccion por medio de ejercicos en grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.el formador da la bienvenida a sus estudiantes y en una explicacion breve les dira que se va a realizar en la sesion de clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.se realizara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	balon
3.un niño dirige lamovilidad articular en el centro del campo	Movilidad Articular	**x**	6	
4.se dividen en dos grupos y se realizara balon mano como maximo el niño dara 3 pasos, deberan estar en constante movimiento	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.se la queda un alumno, que tendrá que cojer al resto. Cuando logre tocar a alguien, este se recogera el buso y se la quedará también. Así hasta que no quede ninguno por coger.	Fuerza	Maxima		10	
2. se dividen en grupos de 5 y corren en sentido circular dentro del espacio que les haya tocado. El que vaya de último se colocará de primero, y así sucesivamente hasta que el que se encuentre en primer		Explosiva		10	
3.se dividen en dos grupos, uno sera blanco y el otro negro, se ubican sentados de espalda en la mitad del campo y cuando el formador diga un color estos deberan de salir y tratar de atrapar a los blancos	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.los niños se desplazaran por todas las lineas de campo deportivo	Acoplamiento		5	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
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.se dividen en dos grupos, forman una fila, a la señal del formador el primero de cada fila realizara conduccion hasta un cono y le dara una	**x**		**10**	conos
2.los niños realizaran conduccion por medio de unos conos y al llegar al ultimo deberan de pegarle al balon y tratar de tumbar un cono ubicao a 5	**x**		**10**	balones
3.se dividen en grupos de 4 y se ubicaran unos conos alfrente de cada grupo, el cual deberan tumbarlos como quieran sin pasarce de la linea	**x**		**10**	
4.partido de futbol	**x**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	estiramiento por parte de un compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	retroalimentaran los valores propuestos en la cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny Leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 0052**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL

Objetivo Especifico: realizar test de velocidad y salto sin impulso

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el formador da la bienvenida a sus estudiantes y en una explicacion breve les dira que se va a realizar en la sesion de clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.se realizara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.un niño dirige lamovilidad articular en el centro del campo	Movilidad Articular	**x**	6	
4.trote	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		20	cinta metrico
1.test de salto sin impulso	Fuerza	Maxima		20	conos
2.test de velocidad con impulso		Explosiva	**x**	20	platillos
3.test de velocidad sin impulso	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
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.partidos de futbol	**x**		**30**	
2.				balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	estiramiento dirigido por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	retroalimentacion de los test realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 0053**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer el pase por medio de juegos y formas jugadas
Objetivo Especifico: mejorar los valores de respeto y honestidad en los alumnos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
2.el formador deportivo realiza el llamado a lista	llamado a lista	x	3	balon
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica	Movilidad Articular	x	7	
4. En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Se delimita un cuadro, seubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste,los jugadores que están fuera se realizanpases entre sí, mientras que los de adentrotratan de robar el balón.	Fuerza	Maxima		15	
2.Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre sí x 2 jugadores que hacen marca. Cuando los 3 han tocado el balón se realiza un pase largo al compañero que está sólo, esperando el pase.		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica	x		platillos, conos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, hacia arriba, a la derecha y a la izquierda. Los alumnos dispersos por toda el área y cada uno con una pelota grande, el profesor los motiva a lanzar en diferentes direcciones.	Acoplamiento		15	
2.Rodar con dos manos y con una alternadamente hacia diferentes direcciones, por partes del cuerpo, por planos, rodar y atrapar con las manos, rodar y detener con el pie o un objeto. Para esta actividad es importante que el profesor utilice toda el área disponible, para que los alumnos estén situado lo más separados uno del otro. Estos ejercicios además de la orientación espacial, contribuyen al desarrollo de la coordinación, aunque están presentes en otras capacidades coordinativas.	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			balones
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón.	x		15	
2.n la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores cada uno, el equipo que logre 10 pases consecutivos tiene derecho a ir 1 x 1 contra el portero.	x		15	conos, platillos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



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

Fecha: 9/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 9 AM**	**N° de sesión: 054**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL

Objetivo Especifico: fortalecer la fuerza expliva y la velocodad de desplazamiento mediante juegos y formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.LOS ALUMNOS FORMAN UN CIRULO E INICAN LA MOVILIDAD ARTICULAR DIRIGDA POR UN ESTUDIANTE, MIENTRAS EL FORMADOR DEPORTIVO HACE LLAMADO A LISTA	Introduccion a la clase			
2.REALIZAN TROTE SUAVE POR EL ESPACIO DEPORTIVO	llamado a lista	**X**	3	CAMPO DE JUEGO
3.	Movilidad Articular	**X**	7	
4.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras con cambio de ritmo.	Fuerza	Maxima		10	Conos, sogas, platillos
2. Ejercicios dirigidos con sogas y conos.		Explosiva	**X**	10	
3.Saltos individuales con un pies y luego con los pies juntos.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Carreras por parejas con y sin obstáculos..	Acoplamiento			10	
2. se trazan lineas con tiza, el cual el alumno debera caminar sobre la linea sin salirce, despues a pie junto, a un solo pie, con los brazps hacia los lados	Ritmo			10	
3.	Equilibrio		x		conos, platillos, tiza
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.practica de futbol	**x**		**20**	
2.				balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	forman un circulo y un estudiante dirige el	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	el formador deportivo retralimenta los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny Leon G.

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 055**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer la resistencia aerobica mediante una caminata por todo el pueblo

Objetivo Especifico: mejorar la participacion y convivencia de los alumnos mediante una caminata

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
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.el formador realiza una explicacion del trabajo a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.el formador realiza llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica dirigida por el formador	Movilidad Articular	**x**	15	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.realizamos una caminata por todo el pueblo, en algunas partes realizaremos trote, mientras se realiza la caminata se les da una charla de los valores a trabajar en la clase	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de la lleva	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.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento final dirigidos por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	se les vuelve a recalcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



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

Fecha:	**15/07/2022**	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 2PM**	**N° de sesión: 056**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL
Objetivo Especifico: fortalecer la flexibilidad estatica por medio de ejercicios grupales
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	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.el formador realiza una explicacion del trabajo a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.el formador realiza llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica dirigida por el formador	Movilidad Articular	**x**	6	
4.se dividen en dos grupos, y deberan realizar el numero o letra que el formador les va indicando	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.por parejas se ubican de espaldas y deberan pasarce un balon de diferentes formas, por el lado, por abajo, por encima etc	Fuerza	Maxima		10	balon
2.se divide el grupo en dos y forman una fila, el primero de cada fila, debe coger una pelota y pasarla a su compañero de detrás, de tal forma que debe de girar el tronco y colocarla en el suelo. El siguiente niño debe de recoger la pelota del suelo y repetir la operación con su compañero de atrás, y así sucesivamente. El equipo ganador, será aquel que consiga llevar la pelota al último miembro de la fila.		Explosiva		10	platillos
3.se dividen en grupos iguales y se ennumeran, cada equipo formara una hilera y el formador dira un numero a quien les corresponda salen corriendo y recoger un platillo y traerlo devuelta.	Resistencia	Aerobica		10	conos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.los alumnos Rodaran con dos manos y con una alternadamente un balon hacia diferentes direcciones, por partes del cuerpo, por planos, rodar y atrapar con las manos, rodar y detener con el pie o un objeto	Acoplamiento	**x**	10	
2.los alumnos lanzaran con dos manos y con una alternadamente un balon, al frente, hacia arriba, a la derecha y a la izquierda.	Ritmo		10	balon
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.los alumnos formaran una fila y el primero pasara el balon al formador y saldra corriendo y le dara la vuelta a un cono y despues se dirije a rematar a porteria	**x**		**10**	balon
2.se ubican 5 balones en fuera del area chica de la porteria, pasara un alumno y debera rematar dos balones con derecha, dos balones con izquierda y el 5 lo rematara con la pierna que desee	**x**		**10**	conos
3.partidos de futbol	**x**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	los alumnos realizan estiramientos dirigidos por un compañero	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

FIRMA DEL MONITOR Jonny León G **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



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

Fecha: 1/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 049**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS PARA LA RECUPERACION Y CONSERVACION DEL BALON

Objetivo Especifico: ESTABLECER UNA RELACION EN EL PASE EN INTERVENCION CON EL JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.MOVILIDAD ARTICULAR DE PIES A CABEZA TOBILLO RODILLA CADERA BRAZOS CUELLO	Introduccion a la clase			6	CAMPO DE JUEGO
2.SALTOS DIRIGIDOS CON PIE JUNTO Y UN SOLO PIE DESPLAZANDOSE POR LA CANCHA SALTANDO UNA SERIE DE CONOS A DISTINTAS DISTANCIA	llamado a lista			7	
3.DESARROLLO DE LA CLASE	Movilidad Articular			7	
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ENTRADA EN CALOR TROTE EN CIRCULOS Y EN TODA LA CANCHA DE PORTERIA A PORTERIA Y AUMENTANDO LA VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		20	CONOS
2.CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALON Y SIN BALON		Explosiva		20	PLATILLOS
3.	Resistencia	Aerobica	X		SILBATO
4.		Anaerobica			BALON
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.EJERCICIOS CORTOS DE REACCION Conducción de balón en slalom entre conos 20 metros, conduccion del balon en trote hasta la mitad de la cancha y en velocidad cuando pase la mitad	Acoplamiento	x	20	
2.CIRCUITO DE PIERNAS POR PAREJAS	Ritmo		30	CONOS, PLATILLOS
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON PLANTA PIE, BORDE INTERNO Y EXTERNO Y CON OBSTACULOS PASE A COMPAÑERO	X		10	
2. PARAR EL BALON CON EL PIE Y MUSLO PIERNA DERECHA Y LUEGO IZQUIERDA Y RECORRIDO CON OBSTACULOS	X	x	10	BALON
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	los alumnos forman un circulo y un estudiante dirigira el estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	el formado deportivo retroalimenta de la importacia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	revisar videos sobre marcaje hombre a hombre	

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny Leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



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

Fecha: 2/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio : VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 11 AM**	**N° de sesión: 050**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR UN ACONDICIONAMIENTO GENERAL DE LA FUERZA EN TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO EL PESO CORPORAL

Objetivo Especifico: DESARROLLAR Y PROGRESAR LA TACTICA EN EQUIPO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Iniciar las capacidades coordinativas especificas básicas del fútbol a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		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. Se ubican en el centro del campo, formando un circulo y realizan movilidad articular dirigida por el formador deportivo, mientras se va llamando a lista	Introduccion a la clase			
2. DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y RAPIDOS DESDE POSICION ESTATICO A EL SIBATO HARA UNA CARRERA DE TODA LA CANCHA Y SE CAMBIARAN LO EJERCICIOS POSICION SENTADO DE SPALDAS ACOSTADO ETC	llamado a lista	**X**	5	CONOS
3.SALTOS DIRIGIDOS EN UN PIE Y DOS PIES JUNTOS INDIVIDUAL Y EN PAREJAS PASARAN TODA LA CANCHA ESTILO CABALLITO	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		15	
1. DESPLAZAMIENTOS CON BALON PLANTA DE PIE BORDE EXTERNO E INTERNO EN ESLALON CON CONOS Y PASE A COMPAÑERO	Fuerza	Maxima		15	
2.REACCION CON DESPLAZAMIENTO AL PASE DE UN COMPAÑERO PARA BUSCAR POSICION DE VENTAJA		Explosiva		15	CONOS
3.TRABAJO DE RESISTENCIA RECORRIDO "DIRECCIÓN"	Resistencia	Aerobica	x		PLATILLOS
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.DESPLAZAMIENTO CON FINTAS REGATES Y EN PAREJAS UNO QUITANDO EL BALON Y CAMBIAN	Acoplamiento	x	15	
2. EJERCICIOS PASAR Y RECIBIR PARED APOYO DESDOBLMIENTOS PASE Y VA	Ritmo		15	CONOS
3.PRACTICA DE FUTBOL	Equilibrio		20	PLATILLOS
4.	Orientación	x		BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	los alumnos realizan ejercicios de estiramineto dirigidos por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	el formador deportivo pregunta a sus alumnos si tienen alguna duda de los ejercicios o trabajos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny León G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 051**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y GESTUAL CON Y SIN BALON

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR EL REGATE COMO MEDIO TECNICO PARA ELUDIR A UN RIVAL.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.LOS ALUMNOS FORMAN UN CIRULO E INICAN LA MOVILIDAD	Introduccion a la clase			
2.REALIZAN TROTE SUAVE POR EL ESPACIO DEPORTIVO	llamado a lista	**X**	3	CAMPO DE JUEGO
3.	Movilidad Articular	**X**	7	
4.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras con cambio de ritmo.	Fuerza	Maxima		10	Conos, sogas, platillos
2. preparacion fisica: a la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de reuperacion.		Explosiva	**X**	10	
3. Caminar suave y rápido al frente acompañado de palmadas.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Correr rápido distancias de 10 hasta 20 metros con estimulo de palmadas. El trabajo debe ser diferenciado ya que se debe tener en cuenta las características individuales de los NNA, se debe trabajar en dúos y tríos, se harán de 4 a 6 repeticiones.	Acoplamiento		10	
2. se trazan lineas con tiza, el cual el alumno debera caminar sobre la linea sin salirce, despues a pie junto, a un solo pie, con los brazps hacia los lados	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	x		conos, platillos, tiza
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.practica de futbol	**x**		**20**	
2.				balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	forman un circulo y un estudiante dirige el estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	el formador deportivo retralimenta los ejercicios realizados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



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

Fecha: 8/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 052**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: INCREMENTAR LOS NIVELES DE MOVILIDAD ARTICULAR Y MUSCULAR PARA LOGRAR MOVIMIENTOS EFECTIVOS HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA.

Objetivo Especifico: PRACTICA DE EJERCICIOS DIRIGIDOS ACORDES A LA EDAD PARA TRABAJAR CAPACIDADES DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de l

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		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. forman un circulo y un estudiante dirige la movilidad articular	Introduccion a la clase			
2. balon - mano	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
grupos que se colocan en fila en las esquinas del terreno, con un balón por grupo. A la señal, los primeros de cada grupo se desplazarán conduciendo el balón con el pie dominante hasta la esquina opuesta, haciendo una diagonal, y entrega el balón al primero de la fila. Así sucesivamente, tras entregar el balón se pasa al final de la fila a la que se llega.	Fuerza	Maxima		15	balon, conos
2. preparacion fisica Intermitente 10-20 -10 pases por jugador (2 series) Trabajo de esfuerzo ,al final de la carrera el jugador debe hacer un pase 2 grupos: cuando un grupo corra, el segundo recupera y hace el pase a los que están terminando la carrera.		Explosiva		15	
3. trabajo de resistencia Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del formador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán tirar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de recuperacion.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.caminar sobre línea o cuerda al frente, a la derecha, a la izquierda y atrás. Se trazan varias líneas en el piso en diferentes direcciones y se estimula al alumno para que caminen sobre estas, en dependencia del desarrollo de los niños se irá complejizando la acción: con diferentes posiciones de brazos, llevando objetos, luego se colocan varias cuerdas y se repetirá la habilidad con las mismas condiciones.	Acoplamiento		20	
2.cuadrupedia hacia diferentes direcciones, Por planos, sobre escalera en el piso, sobre escalera inclinada y combinaciones con otros elementos. Esta es una de las habilidades típica para el desarrollo de la coordinación, el profesor velará porque la actividad se realice en cuatro puntos de apoyo y utilizará tareas motrices relacionadas con animales que se desplazan en cuadrupedia.	Ritmo		20	tiza, cuerda
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco	**x**		**15**	
2.: En un espacio delimitado cada	**x**		**15**	balon, platillos
3.juego futbol	**x**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



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

Fecha: 9/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 11 AM**	**N° de sesión: 053**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA Y RESPETO HACIA EL CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVIDAD VIGENTE EN EL FUTBOL

Objetivo Especifico: CONOCER LAS REGLAS BASICAS DEL FUTBOL DE SALON PARA APLICARLAS DURANTE EL JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		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.el formador deportivo realiza el llamado a lista	Introduccion a la clase			
2.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica	llamado a lista	x	3	balon
3.	Movilidad Articular	x	7	
4. En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Se delimita un cuadro, seubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste,los jugadores que están fuera se realizanpases entre sí, mientras que los de adentrotratan de robar el balón.	Fuerza	Maxima	x	15	
2.Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre sí x 2 jugadores que hacen marca. Cuando los 3 han tocado el balón se realiza un pase largo al compañero que está sólo, esperando el pase.		Explosiva		15	
3. trabajo de resistencia Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del formador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán tirar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de recuperacion.	Resistencia	Aerobica	x	15	platillos, conos
4. trabajo de resistencia Burpees: se colocan en el borde de la piscina, apoyando las manos y flexiona las piernas saltando de la piscina en un único impulso. El nivel de dificultad variará en función de lo sumergido que esté nuestro cuerpo.		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, hacia arriba, a la derecha y a la izquierda. Los alumnos dispersos por toda el área y cada uno con una pelota grande, el profesor los motiva a lanzar en diferentes direcciones.	Acoplamiento		15	
2.Rodar con dos manos y con una alternadamente hacia diferentes direcciones, por partes del cuerpo, por planos, rodar y atrapar con las manos, rodar y detener con el pie o un objeto. Para esta actividad es importante que el profesor utilice toda el área disponible, para que los alumnos estén situado lo más separados uno del otro. Estos ejercicios además de la orientación espacial, contribuyen al desarrollo de la coordinación, aunque están presentes en otras capacidades coordinativas.	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			balones
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de	x		15	
2.n la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores cada uno, el equipo que logre 10 pases consecutivos tiene derecho a ir 1 x 1	x		15	conos, platillos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny leon g

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 054**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: COMUNICACIÓN Y CONFIANZA GRUPAl

Objetivo Especifico: ASUMIR DERECHOS Y EJERCER DEBERES, DEMOSTRANDO EL RESPETO HACIA LAS DEMAS PERSONAS Y SU ENTORNO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): promover y cumplir deberes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		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. En un espacio libre los jugadores realizan movimientos	Introduccion a la clase			
2.Se distribuye el grupo formando un círculo para que hagan pases entre sí, un jugador se ubica en el centro para intentar robarles el balón.	llamado a lista	**x**	3	
3.	Movilidad Articular	**x**	7	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia delante buscando las punteras	Fuerza	Maxima		15	
2.actividades de malabarismo: conduccion del balon con la planta del pie,tocandolo alternadamente con pie derecho e izquierdo sin detener el balon en circuito, en cuadro o a la indicacion del entrenador		Explosiva		15	
3.. trabajo de resistencia 15 segundos de Carrera:	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se trata de un circuito de velocidad con balón	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo	x		conos, platillos
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.partidos de futbol	**x**		**40**	
2.				balon, campo deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

NOMBRE MONITOR **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

Jonny Leon G

FIRMA DEL MONITOR **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/07/2022	**LUGAR :CANCHA DE FUTBOL**	**Municipio: VIANI CUNDINAMARCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 055**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: COORDINACION DINAMICA GENERAL

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR POR MEDIO DE DISTINTAS ACTIVIDADES MOVIMIENTOS QUE PERMITAN EJECUTAR EJERCICIOS IMPLICADOS EN EL FUTBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador.	Introduccion a la clase			
2.En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el objetivo que éste no tenga contacto con el suelo.	llamado a lista	x	3	
3.	Movilidad Articular	x	7	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.los alumos realizan recorridos corta a su mayor velocidad	Fuerza	Maxima		15	
2.los alumnos realizan saltos por encima de unos conos y cuando lleguen al ultimo corren hacia un platillo ubocado a 5 metros		Explosiva		15	conos, platillo
3. FORMAR GRUPOS DE COMPETENCIA EN DONDE EL ENTRENADOR ESCOGE A LOS JUGADORES QUE DEBEN FORMAR EL EQUIPO EVITANDO DE QUE FORMEN GRUPOS SIEMPRE LOS MISMOS JUGADORES.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.se dividen en dos grupos y se ubican en una fila y se cojen de los hombros a un solo pie, deberan pasar en zigzag por unos conos y llegar a la meta	Acoplamiento		15	
2.el alumno situado a un solo pi con los brazos en los lados, a la señal del formador dara vueta y cambiara de pie	Ritmo	x	15	
3.preparacion fisica Coordinación de grupo	Equilibrio	x		
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.se ubican por tios y realizaran la trenza, el ultimo que tenga el balon rematara	x	x	15	
2.se ubican por grupos de 5 y jugaran al rombo o tambien	x		15	balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN

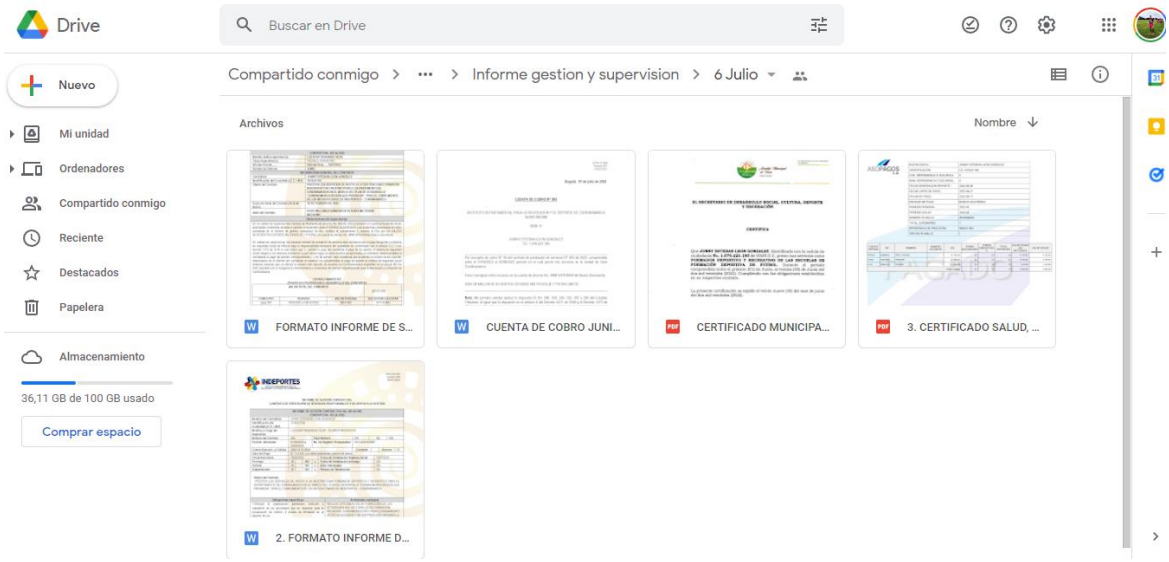
NOMBRE MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

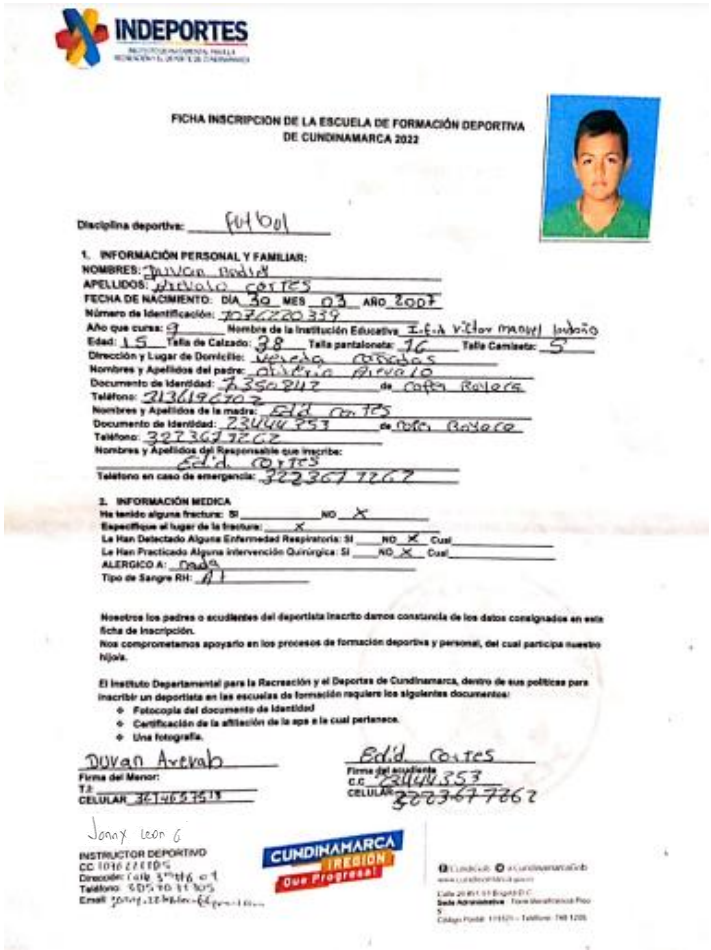
Jonny Leon G

FIRMA DEL MONITOR — **LEON GONZALEZ JONNY ESTEBAN**

OBLIGACION 7

Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.





INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Duvan Addi
APELLIDOS: Arevalo cortes
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 30 MES 03 AÑO 2007
Número de Identificación: 1076220339
Año que cursa: 9 Nombre de la Institución Educativa: I.E.D. Victor manuel londoño
Edad: 15 Talla de Calzado: 38 Talla pantalonera: 16 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda cañadas
Nombres y Apellidos del padre: Oliverio Arevalo
Documento de Identidad: 7.350.247 de Cota Cundinamarca
Teléfono: 3136196702
Nombres y Apellidos de la madre: Edid cortes
Documento de Identidad: 23444353 de Cota Cundinamarca
Teléfono: 3223677262
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Edid Cortes
Teléfono en caso de emergencia: 3223677262

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
La Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: nada
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Duvan Arevalo
Firma del Menor:
T.I.
CELULAR 3136196702

Edid Cortes
Firma del acudiente
C.C. 23444353
CELULAR 3223677262

Jonay leon g
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1016
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
¡REGIÓN!
Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Edid Flor Angela Cortes Tellez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 23444353 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Duvan Addi Arevalo cortes con Tarjeta de identidad No. 1076220339 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Vian. CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de ____.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Vian., a los 17 ( ) días del mes de 03 del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Edid Cortes
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 23444353
TELÉFONO 3223677262
DIRECCIÓN Vereda cañadas

Huella

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Daniel David Garzon
APELLIDOS: Garzon Alvarez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES Oct AÑO 2011
Número de Identificación: 1074346083
Año que cursa: 2 Nombre de la Institución Educativa Escuela Google
Edad: 9 Talla de Calzado: 33 Talla pantalonsta: 12 Talla Camiseta: T6
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca San Felipe Vereda Monte
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Eugenio Leon
Documento de Identidad: 80466281 de Nilo
Teléfono: 312 5031033
Nombres y Apellidos de la madre: Adriana Garzon
Documento de Identidad: 35 221 931 de La calera
Teléfono: 322 419 85 84
Nombres y Apellidos del Responsable que Inscribe:
Adriana Garzon
Teléfono en caso de emergencia: 322 419 85 84

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Daniel garzon.
Firma del Menor:
T.I: 1074346083
CELULAR 322 419 85 84

Adriana G
Firma del acudiente
C.C. 35 221 931
CELULAR 322 419 85 84

Jonny leon G
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1076221185
Dirección: Calle 5 # 6-67
Teléfono: 3057011705
Email: jony.1219.leon@gmail.com

CUNDINAMARCA
¡REGION
Que Progresa!

@CundiGob @ @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 9
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1200

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Adriana Garzon Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35 221 931 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Daniel David Garzon con Tarjeta de identidad No 1074346083 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Viani CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Viani, a los 17 (17) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Adriana G
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 35 221 931
TELÉFONO 322 419 85 84
DIRECCIÓN Viani, vereda Google

Huella

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Alan Mateo
APELLIDOS: Patiño almonacid
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 9 MES Octubre AÑO 2011
Número de Identificación: 1076220810
Año que cursa: 3ero Nombre de la Institución Educativa Liceo Manuel Londoño
Edad: 10 Talla de Calzado: 33 Talla pantalonsta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: ____
Nombres y Apellidos del padre: Oscar Antonio Perez Guzman
Documento de Identidad: 1276921 de Mitu Bolivia
Teléfono: 3227997596
Nombres y Apellidos de la madre: Maria del rosario almonacid clavijo
Documento de Identidad: 51875729 de Bogota
Teléfono: 3102458272
Nombres y Apellidos del Responsable que Inscribe:
Maria del rosario almonacid clavijo
Teléfono en caso de emergencia: 3102458272

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: No es alergico
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Alan Mateo Patiño
Firma del Menor:
T.I: 1076220810
CELULAR 3102458272

Rosario Almonacid
Firma del acudiente
C.C. 51875729
CELULAR 3102458272

Jonny leon G
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1076221185
Dirección: Calle 5 # 6-67
Teléfono: 3057011705
Email: jony.1219.leon@gmail.com

CUNDINAMARCA
¡REGION
Que Progresa!

@CundiGob @ @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 9
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1200

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria del rosario almonacid Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 51875729 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Alan mate Patiño almonacid con Tarjeta de identidad No 1076220810 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Viani CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Futbol.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Viani, a los 10 años (10) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Rosario Almonacid
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 51875729
TELÉFONO 3102458272
DIRECCIÓN calonbato

Huella

OBLIGACION 8

Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

NO SE REALIZO, DEBIDO A QUE NO FUE NECESARIO POR LA TERMINACION DE CONTRATO Y FINALIZACION DE ESTE PARA EL 15 DE JULIO

OBLIGACION 9

Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

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				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1076220339	DUVAN ANDREY AREVALO CORTES	15	50		:		1,69		:		81		:		61		:	
2	1076220120	MIGUEL ESTIVEN CAMERO MOSQUERA	17	45		:		1,6		:		82		:		65		:	
3	1023372963	CRISTIAN FELIPE CRUZ GRANADA	15	43		:		1,62		:		81		:		59		:	
4	1013123498	DIEGO ANDRES CUBIDES PRIETO	14	46		:		1,65		:		83		:		62		:	
5	1033716993	SAMUEL ALEJANDRO GUZMAN MARTINEZ	15	51		:		1,68		:		84		:		70		:	
6	1031642037	JHON SEBASTIAN HERNANDEZ CARDENAS	14	59		:		1,53		:		76		:		75		:	
7	1031642037	YEFERSON ARLEY HERNANDEZ VARGAS	16	48		:		1,66		:		85		:		68		:	
8	1076220435	OSCAR SANTIAGO JIMENEZ BUITRAGO	15	52		:		1,63		:		81		:		71		:	
9	1076220472	LUIS FELIPE LEON BUITRAGO	14	43		:		1,45		:		62		:		60		:	
10	1076220482	CRISTIAN ALEXIS LOZANO RAMOS	14	41		:		1,49		:		64		:		69		:	
11	1025064156	WILLIAM DANIEL MARTINEZ ARIAS	14	56		:		1,56		:		74		:		78		:	
12	1030585361	SEBASTIAN ALEXIS MONTOYA LONDOÑO	14	47		:		1,63		:		82		:		76		:	
13	1110483750	ANDRES FELIPE NEIRA HERNANDEZ	14	46		:		1,65		:		81		:		65		:	
14	1022361150	JUAN FELIPE OSORIO CASTILLO	15	52		:		1,75		:		80		:		69		:	
15	1076220626	JUAN SEBASTIAN PARGA LEON	14	53		:		1,65		:		78		:		78		:	
16	1076220396	JOHAN SEBASTIAN PRIETO PULIDO	14	49		:		1,63		:		79		:		74		:	
17	1076220320	JUAN JOSE RIOS TORRES	15	45		:		1,68		:		81		:		68		:	
18	1074812395	SANTIAGO RODRIGUEZ BUITRAGO	14	49		:		1,64		:		83		:		69		:	
19	1076220344	LUIS FELIPE VALBUENA CONTRERAS	15	86		:		1,8		:		92		:		82		:	
20	1076220252	EDWIN ANDRES VASQUES RODRIGUEZ	15	60		:		1,76		:		82		:		76		:	
21	1105465226	DIDIER CAMILO LACHE PAVA	16	62		:		1,75		:		84		:		75		:	
22	1070957650	MICHEL DAVID FLOREZ URQUIZA	14	63		:		1,67		:		75		:		74		:	
23	1076220061	RONALD URIEL LEON SANABRIA	16	72		:		1,78		:		89		:		79		:	
24	1016004318	EDWIN FELIPE ENCISO CHAPARRO	16	68		:		1,76		:		86		:		72		:	
25	1070387076	WILLIAM FERNANDO VEGA CASTILLO	16	69		:		1,79		:		89		:		71		:	
26	1073500332	BRAY EXTARLI ZARATE PATIÑO	16	63		:		1,68		:		85		:		68		:	
27	1072719031	ALEXANDER BARBOSA BARBOSA	14	51		:		1,65		:		86		:		56		:	
28	1076220666	GENNER YESID ENCISO AGUILLON	12	43		:		1,56		:		75		:		68		:	
29	1069645978	YIRCKXANDER MARTINES HERNANDEZ	12	45		:		1,54		:		74		:		63		:	
30	1076220655	MARLON DAVID SANCHEZ ENCISO	12	47		:		1,49		:		71		:		63		:	
31	1076220617	EDUAR FELIPE NIÑO PINILLA	12	50		:		1,53		:		68		:		63		:	
32	1076220136	CARLOS DAVID ANGARITA DUARTE	12	43		:		1,53		:		69		:		69		:	
33	1069645570	EMERSON DAVID RENGIFO TORRES	13	46		:		1,54		:		75		:		65		:	
34	1070963943	JOHAN ALEXIS VILLALOBOS BUSTOS	13	52		:		1,54		:		71		:		70		:	
35	1076220819	BRAYAN STIVEN PRIETO ALVARADO	12	49		:		1,6		:		78		:		68		:	
36	1069433936	ANGEL STIVEN VEGA CASTILLO	13	51		:		1,59		:		78		:		65		:	
37	1076220607	BRAYAN FIDEL GRIJALBA MANCIPE	12	53		:		1,61		:		82		:		68		:	
38	1076220810	ALAN MATEO PARRADO ALMOCID	10	42		:		1,52		:		74		:		70		:	
39	1076220918	JORGE ANDRES TORRES MONTERO	9	36		:		1,49		:		76		:		62		:	
40	1076220851	JAIDER GEOVANNY NIÑO PINILLA	10	39		:		1,57		:		79		:		69		:	
41	1076220787	JEIDER DAVID VILLALOBOS PAVA	9	28		:		1,49		:		76		:		67		:	
42	1028726299	ALAN JOSEPH SALGADO BOJACA	6	21		:		1,25		:		62		:		56		:	
43	1076220990	DILAN SAMUEL CAMPOS SANCHEZ	8	25		:		1,3		:		69		:		59		:	
44	1028952223	KAROL JULIANA ANGARITA DUARTE	7	26		:		1,35		:		68		:		54		:	
45	1076220950	SARA MARIA HASTAMORIR	8	28		:		1,29		:		67		:		58		:	
46	1029853630	CHAROL JULIETH ANGARITA DUARTE	6	30		:		1,32		:		69		:		56		:	
47	1233905976	PAULA ANDREA ANGARITA DUARTE	6	21		:		1,26		:		66		:		58		:	
48	1074346083	BREINER DANIEL GARZON RAMIREZ	7	31		:		1,35		:		68		:		59		:	
49	1023405619	ANGEL SMITH PINEDA CARDENAS	7	28		:		1,26		:		69		:		60		:	
50	1069434813	JORGE DANILO GUIOT SANTANA	8	26		:		1,35		:		68		:		58		:	

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 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 JOSEPH SALGADO BOJACA	6	4,98	5,02	5,00	FALSO	4,00		1,27	1,29			25	23	24	FALSO	15,4	
2	DILAN SAMUEL CAMPOS SANCHEZ	8	4,25	4,65	4,45	FALSO	5		1,39	1,31			26	36	31	FALSO	13,6	
3	KAROL JULIANA ANGARITA DUARTE	7	5,35	4,21	4,78	FALSO	5		1,1	1,09			35	24	29,5	FALSO	16,4	
4	SARA MARIA HASTAMORIR	8	5,06	5,12	5,09	FALSO	6		1,05	1,1			24	24	24	FALSO	14,9	
5	CHAROL JULIETH ANGARITA DUARTE	6	4,89	4,78	4,84	FALSO	5		1,15	1,2			45	29	37	FALSO	14,5	
6	PAULA ANDREA ANGARITA DUARTE	6	4,35	4,65	4,50	FALSO	4		1,1	1,21			32	24	28	FALSO	14,7	
7	BREINER DANIEL GARZON RAMIREZ	7	4,26	4,35	4,31	FALSO	4		1,3	1,32			21	26	23,5	FALSO	15,6	
8	ANGEL SMITH PINEDA CARDENAS	7	4,25	4,38	4,32	FALSO	5		1,28	1,32			20	30	25	FALSO	14,9	
9	JORGE DANILO GUIOT SANTANA	8	4,65	4,78	4,72	FALSO	5		1,25	1,29			35	25	30	FALSO	15,8	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 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 MATEO PARRADO ALMOCID	10	0	0	0,00	100	30,00	40	1,35	1,4			21	26	23,5	FALSO	13,5	
2	JORGE ANDRES TORRES MONTERO	9	0	0	0,00	100	32	50	1,24	1,33			24	26	25	FALSO	14,6	
3	JAIDER GEOVANNY NIÑO PINILLA	10	0	0	0,00	100	29	40	1,29	1,4			30	24	27	FALSO	14,1	
4	JEIDER DAVID VILLALOBOS PAVA	9	0	0	0,00	100	33	50	1,29	1,37			28	19	23,5	FALSO	13,7	

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	GENNER YESID ENCISO AGUILLON	12	4,63	4,21	4,42	FALSO	39	50	**1,28**	**1,34**	**1,31**		51	45	48	FALSO	13,9	FALSO
3	YRCKXANDER MARTINES HERNANDEZ	12	4,32	4,02	4,17	FALSO	35	50	1,33	1,45	**1,39**		36	29	32,5	FALSO	13,5	FALSO
4	MARLON DAVID SANCHEZ ENCISO	12	3,98	4,12	4,05	FALSO	40	50	1,12	1,34	**1,23**		45	25	35	FALSO	13,6	FALSO
5	EDUAR FELIPE NIÑO PINILLA	12	4,89	3,99	4,44	FALSO	35	50	1,26	1,32	**1,29**		19	26	22,5	FALSO	13,8	FALSO
6	CARLOS DAVID ANGARITA DUARTE	12	4,8	4,35	4,58	FALSO	33	50	1,23	1,05	**1,14**		32	26	29	FALSO	14	FALSO
7	EMERSON DAVID RENGIFO TORRES	13	4,76	4,21	4,49	FALSO	41	60	1,12	1,18	**1,15**		34	19	26,5	FALSO	14,12	FALSO
8	JOHAN ALEXIS VILLALOBOS BUSTOS	13	4,48	4,56	4,52	FALSO	42	60	1,33	1,41	**1,37**		45	38	41,5	FALSO	14,5	FALSO
9	BRAYAN STIVEN PRIETO ALVARADO	12	4,86	4,75	4,81	FALSO	38	50	1,35	1,12	**1,235**		36	40	38	FALSO	14,6	FALSO
10	ANGEL STIVEN VEGA CASTILLO	13	5,12	4,63	4,88	FALSO	36	50	1,23	1,4	**1,315**		29	36	32,5	FALSO	15,2	FALSO
11	BRAYAN FIDEL GRIJALBA MANCIPE	12	3,97	4,12	4,05	FALSO	42	60	1,5	1,45	**1,475**		21	18	19,5	FALSO	12,7	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	DUVAN ANDREY AREVALO CORTES	15	3,48	4,16	3,82	FALSO	60	80	1,65	1.62	**1,65**	1,65	17	21	19	FALSO	13.41	FALSO
3	MIGUEL ESTIVEN CAMERO MOSQUERA	17	3,45	4,13	3,79	FALSO	58	80	1.50	1,65	**1,65**	1,65	19	26	22,5	FALSO	14.60	FALSO
4	CRISTIAN FELIPE CRUZ GRANADA	15	4,15	4,26	4,21	FALSO	49	70	1,62	1,7	**1,66**	1,7	24	23	23,5	FALSO	14,3	FALSO
5	DIEGO ANDRES CUBIDES PRIETO	14	3,49	3,45	3,47	FALSO	57	80	1,56	1,57	**1,565**	1,65	23	15	19	FALSO	13,5	FALSO
6	SAMUEL ALEJANDRO GUZMAN MARTINEZ	15	3,89	3,68	3,79	FALSO	59	80	1,5	1,69	**1,595**	1,69	15	22	18,5	FALSO	13.69	FALSO
7	JHON SEBASTIAN HERNANDEZ CARDENAS	14	3,78	3,78	3,78	FALSO	48	70	1,38	1,54	**1,46**	1,54	20	24	22	FALSO	13.30	FALSO
8	YEFERSON ARLEY HERNANDEZ VARGAS	16	3,65	3,65	3,65	FALSO	49	70	1.26	1,63	**1,63**	1,63	15	22	18,5	FALSO	12,9	FALSO
9	OSCAR SANTIAGO JIMENEZ BUITRAGO	15	3,96	3,45	3,71	FALSO	53	70	1.74	1,45	**1,45**	1,74	10.5	37	37	FALSO	13.35	FALSO
10	LUIS FELIPE LEON BUITRAGO	14	3,86	4,12	3,99	FALSO	56	80	1,25	1,56	**1,405**	1,56	19	29	24	FALSO	13,5	FALSO
11	CRISTIAN ALEXIS LOZANO RAMOS	14	4,16	4,09	4,13	FALSO	60	80	1,33	1,67	**1,5**	1,67	14	30	22	FALSO	12,8	FALSO
12	WILLIAM DANIEL MARTINEZ ARIAS	14	4,13	3,96	4,05	FALSO	61	80	1,4	1,59	**1,495**	1,59	24	26	25	FALSO	13.14	FALSO
13	SEBASTIAN ALEXIS MONTOYA LONDOÑO	14	4,26	3,85	4,06	FALSO	48	70	1,78	1,58	**1,68**	1,58	21	17	19	FALSO	12.43	FALSO
14	ANDRES FELIPE NEIRA HERNANDEZ	14	3,45	3,75	3,60	FALSO	46	60	1,63	1,43	**1,53**	1,63	10	31	20,5	FALSO	12,8	FALSO
15	JUAN FELIPE OSORIO CASTILLO	15	3,68	4,08	3,88	FALSO	45	60	1,47	1,65	**1,56**	1,65	13	52	32,5	FALSO	13,1	FALSO
16	JUAN SEBASTIAN PARGA LEON	14	3,78	4,06	3,92	FALSO	39	40	1,53	1,65	**1,59**	1,65	19	22	20,5	FALSO	12.80	FALSO
17	JOHAN SEBASTIAN PRIETO PULIDO	14	3,65	4,16	3,91	FALSO	57	80	1,59	1,63	**1,61**	1,63	21	42	31,5	FALSO	12.76	FALSO
18	JUAN JOSE RIOS TORRES	15	3,45	3,27	3,36	FALSO	59	80	1,59	1,46	**1,525**	1,59	17	18	17,5	FALSO	14.34	FALSO
19	SANTIAGO RODRIGUEZ BUITRAGO	14	4,12	4,1	4,11	FALSO	47	60	1,57	1.50	**1,57**	1,57	28	21	24,5	FALSO	12.01	FALSO
20	LUIS FELIPE VALBUENA CONTRERAS	15	4,09	3,48	3,79	FALSO	53	70	1,69	1.38	**1,69**	1,69	35	12	23,5	FALSO	13.36	FALSO
21	EDWIN ANDRES VASQUES RODRIGUEZ	15	3,96	3,45	3,71	FALSO	51	70	1,54	1.26	**1,54**	1,54	23	30	26,5	FALSO	13.28	FALSO
22	DIDIER CAMILO LACHE PAVA	16	3,85	4,15	4,00	FALSO	50	70	1,63	1.74	**1,63**	1,74	19	25	22	FALSO	12.60	FALSO
23	MICHEL DAVID FLOREZ URQUIZA	14	3,75	3,49	3,62	FALSO	60	80	1,45	1.25	**1,45**	1,45	27	27	27	FALSO	12,9	FALSO
24	RONALD URIEL LEON SANABRIA	16	4,08	3,89	3,99	FALSO	54	70	1,56	1.22	**1,56**	1,56	33	31	32	FALSO	12,8	FALSO
25	EDWIN FELIPE ENCISO CHAPARRO	16	4,06	3,78	3,92	FALSO	59	80	1,67	1.30	**1,67**	1,67	17	18	17,5	FALSO	13,7	FALSO
26	WILLIAM FERNANDO VEGA CASTILLO	16	4,16	3,65	3,91	FALSO	53	70	1,59	1.71	**1,59**	1,71	19	27	23	FALSO	13,8	FALSO
27	BRAYEXTARLI ZARATE PATIÑO	16	3,27	3,96	3,62	FALSO	59	80	1,58	1.68	**1,58**	1,58	23	30	26,5	FALSO	12,9	FALSO
28	ALEXANDER BARBOSA BARBOSA	14	4,1	3,86	3,98	FALSO	58	80	1,43	1,56	**1,495**	1,43	31	24	27,5	FALSO	13,2	FALSO

#DeporteQueProgresa

COMPOSICIÓN CORPORAL

Estatura

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la orbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizaran dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos.
Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.
El peso se registra con una aproximación de 100 g. Ejemplo: un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. Ejemplo: un resultado de 157.3 cm se registra 157.3.

Unidad de medida: Centímetros (cm)
RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

#DeporteQueProgresa

COMPOSICIÓN CORPORAL

Perímetro de la cintura

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.
Materiales: cinta métrica no elástica

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta ilíaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca.

Unidad de medida centímetros

#DeporteQueProgresa

COMPOSICIÓN CORPORAL

Estatura sentado
Objetivo:TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación del estudiado medida en cm. Posición:
El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90° con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos

Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar

#DeporteQueProgresa

CAPACIDAD ESQUELÉTICA

Test: 20 metros

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración

Protocolo y metodología de evaluación

La velocidad a 20 metros se registra en segundos.
Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró

#DeporteQueProgresa

DEPORTE FORMATIVO

Test: salto largo sin impulso,

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior

Protocolo y metodología de evaluación

Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.

#DeporteQueProgresa

CAPACIDAD MOTORA

TEST: SHUTTLE 4X10 M

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.

Protocolo y metodología de evaluación
Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes.

Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

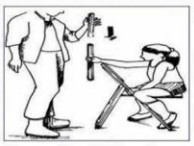
.

#DeporteQueProgresa

TEST DE AGARRE DE BASTON

- Posición sentado
- El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante
- Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos
- Se registra el numero de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante

El alumno debe agarrar el **bastón** lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el **bastón** y, por tanto, detenido la caída.



#DeporteQueProgresa

POTENCIA AERÓBICA

Test: *Course navette* de 20 metros
Objetivo: Medir el $VO_{2máx}$ (indirecto)

Protocolo y metodología de evaluación

El protocolo del 20m-SRT tiene las siguientes características: es un test audible, incremental, continuo (sin pausas), máximo hasta la fatiga, de aceleración y desaceleración (ir y volver). Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 m en doble sentido, ida y vuelta.
El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene por- que alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep». Los participantes pueden ser alentados verbalmente para realizar el máximo esfuerzo. La relación evaluador-sujetos debe ser como máximo de 1:10. La velocidad obtenida en la última etapa completa es considerada como la velocidad final alcanzada (VFA). La velocidad inicial es de 8,5 km h esta se incrementa 0,5 km h-1 cada minuto.


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA



















OBLIGACION 10

. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado

Alcaldía Municipal de Viani
2020-2023

EL SECRETARIO DE LA GESTIÓN SOCIAL, CULTURAL, DEPORTIVA Y RECREATIVA

CERTIFICA

Que **JONNY ESTEBAN LEON GONZALEZ**. Identificado con la cedula de ciudadanía **No. 1.076.221.185** de VIANI D.C, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL.** Durante el periodo comprendido entre el primero (01) de Julio al quince (15) de Julio del dos mil veintidós (2022). Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente certificación se expide el quince (15) del mes de Julio del dos mil veintidós (2022).

HENRY GIOVANNI HERRERA RODRÍGUEZ
Secretario de La Gestión Social, Cultural, Deportiva y Recreativa

OBLIGACION 11

Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.









OBLIGACION 12

Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad



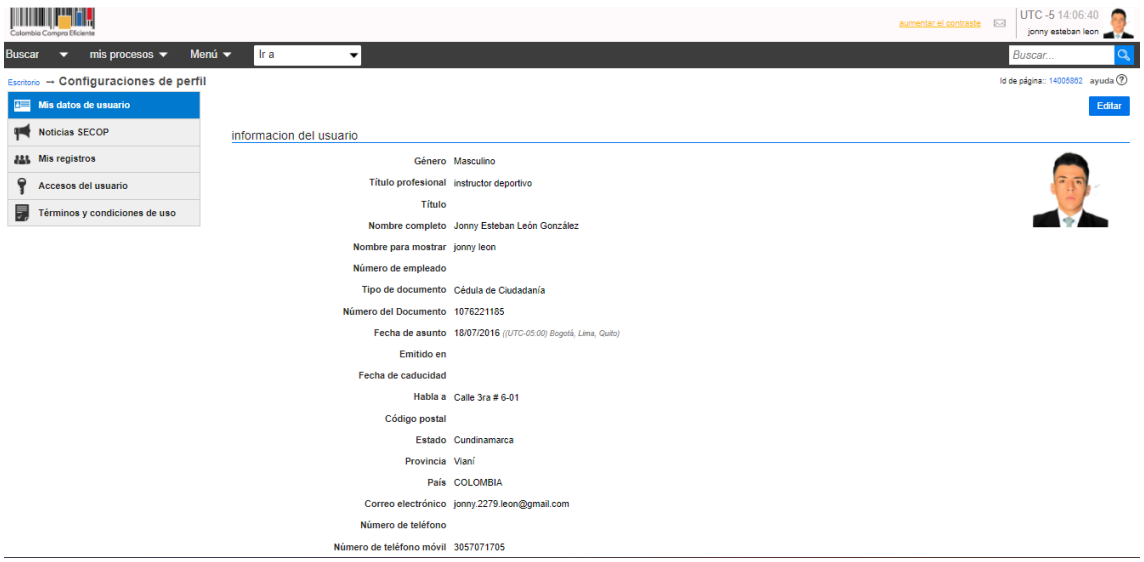
OBLIGACION 13

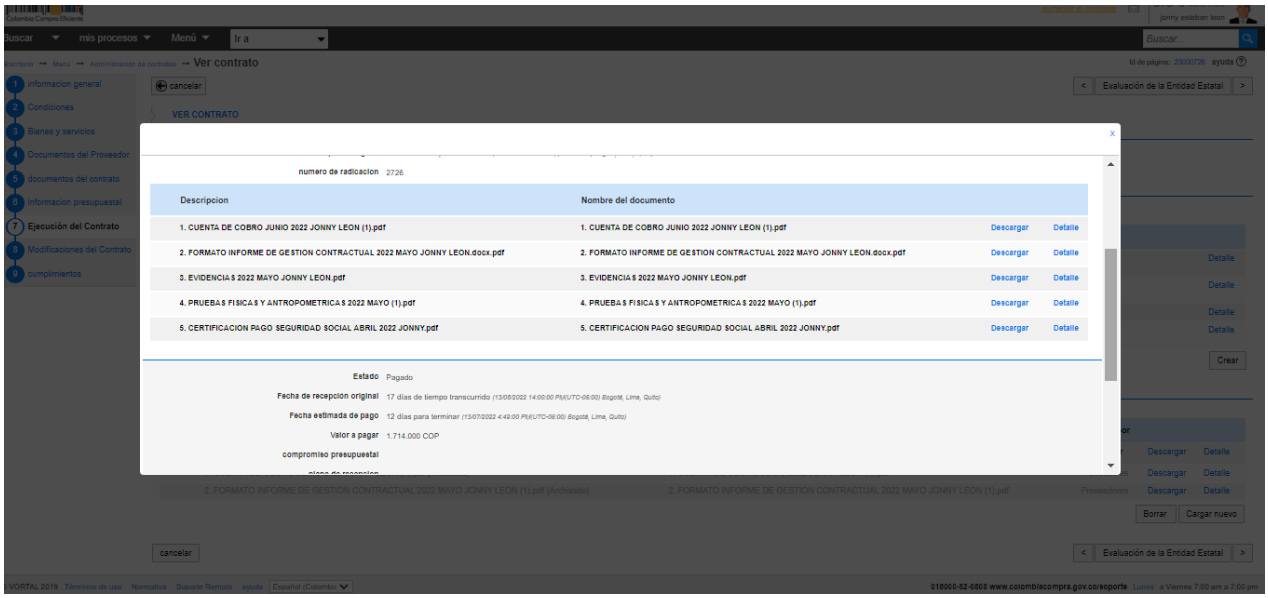
Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto

NO SE REALIZO EL DILIGENCIAMIENTO DEBIDO A QUE NO FUE NECESARIO

OBLIGACION 14

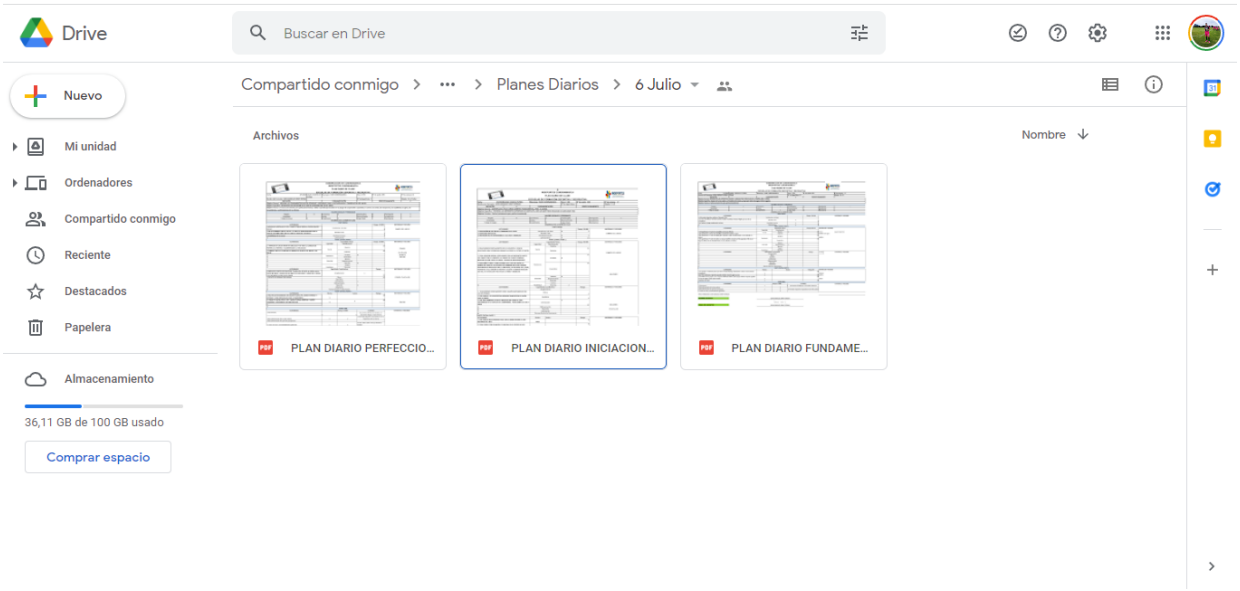
Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos





OBLIGACION 15

Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
36,11 GB de 100 GB usado
Comprar espacio
Compartido conmigo
Planes Diarios
6 Julio
Archivos
Nombre
PLAN DIARIO PERFECCIO...
PLAN DIARIO INICIACION...
PLAN DIARIO FUNDAME...