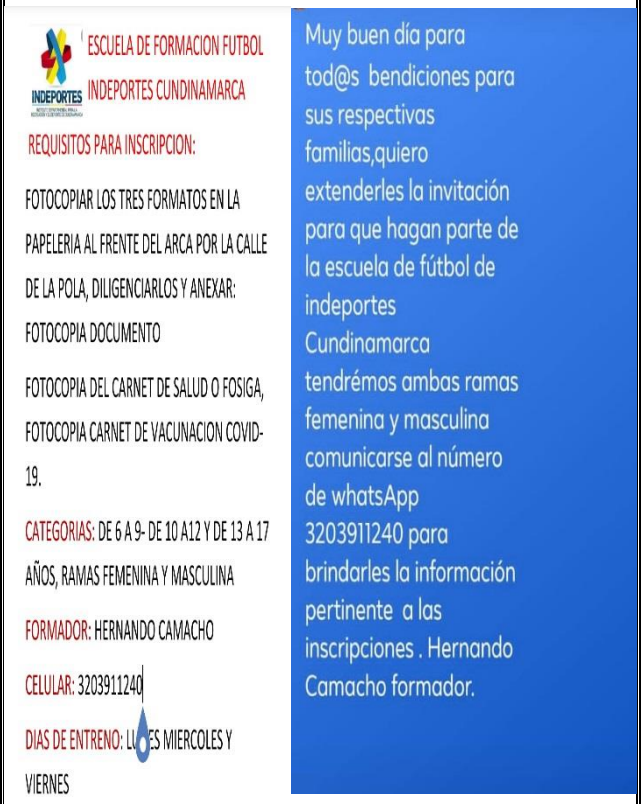
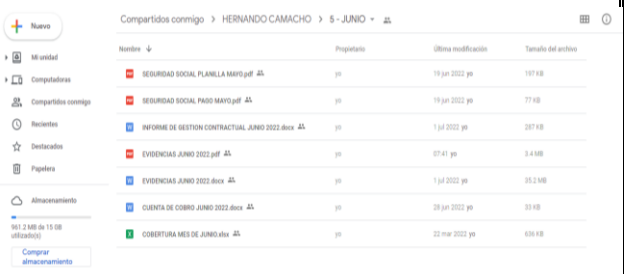
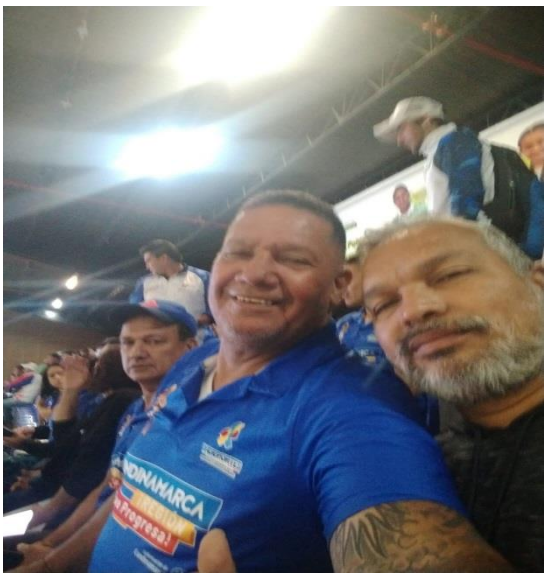
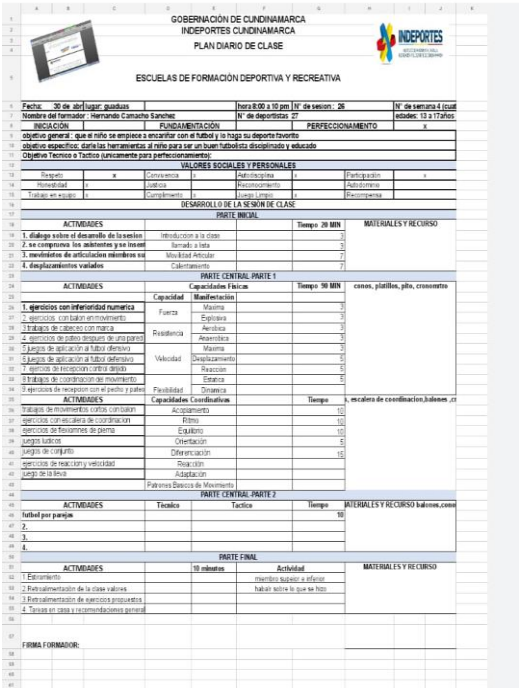
EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE AGOSTO – CTO -129 -2022			
AGOSTO	. HERNANDO CAMACHO SANCHEZ		
Número de identificación	79158052	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/08/2022 a 30//08/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000172 25/01/2022

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA.

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

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	PANTALLAZO DRIVE AGOSTO 
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.	Actividad física con los jóvenes de las categorías, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento iniciación  fundamentación  perfeccionamiento 

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 FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO NEFICIAD | GENERO | SECTOR | GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenin | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenin | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO 6 AÑOS 7 AÑOS 3 1 3 1 8 AÑOS 2 1 2 1 9 AÑOS 5 1 5 1 10 AÑOS 3 3 11 AÑOS 7 7 12 AÑOS 4 4 13 AÑOS 2 2 14 AÑOS 5 5 15 AÑOS 5 5 16 AÑOS 9 9 17 AÑOS 4 4 TOTALES 49 3 49 3 cobertura mes de agosto
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	uso adecuado de la imagen y nombre de INDINDINDEPORTES CUNDINAMARCA reunión juegos inter alcaldías y de la juventud Zipaquirá- viernes 12 de agosto 

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.	Se ejecutaron las 3 sesiones diarias, nueve semanales y 36 al mes a partir del 1 de marzo luego de tener los grupos listos se dio inicio al trabajo con los muchachos. 

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 de abr	lugar: guaduas		hora 8:00 a 10 pm	N° de sesion : 26	N° de semana 4 (cua
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez			N° de deportistas 27		edades: 13 a 17años.
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se inscri	llamado a lista		3	
3. movimientos de articulacion miembros su	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronometro
	Capacidad	Manifestación			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima		3	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		3	
3 trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica		3	
4. ejercicios de patiso tirgiuro de una pared		Anaerobica		3	
5 juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		3	
6 juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7 ejercios de recepcion control dirigido		Reaccion		5	
8 trabajos de coordinacion se movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9 ejercicios de recepcion con el pecho y pases		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	s, escalera de coordinacion,balones ,co
Trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiones de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

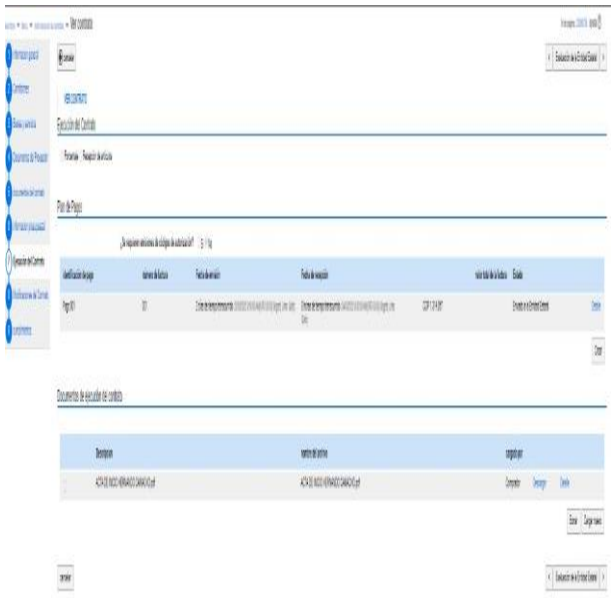
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,cono
futbol por parejas			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

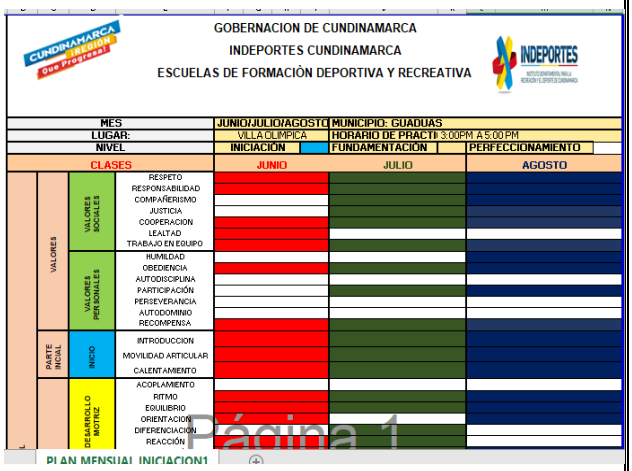
ACTIVIDADES	10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento		miembro superior e inferior	
2 Retroalimentación de la clase valores		hablar sobre lo que se hizo	
3 Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4 Tareas en casa y recomendaciones generale			

FIRMA FORMADOR:

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	

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.

Plan mensual iniciación ,fundamentación y perfeccionamiento

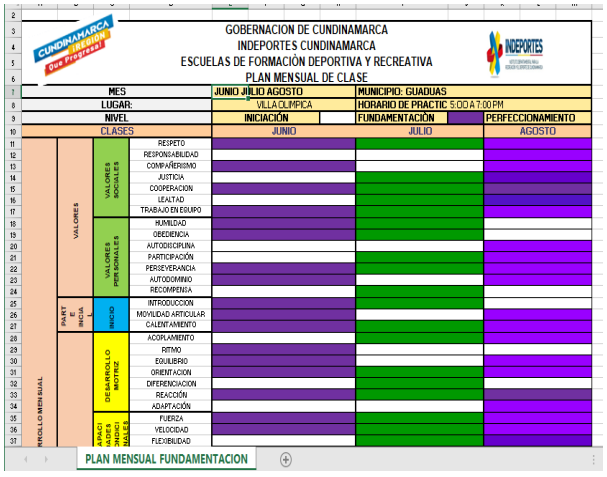


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MES			JUNIO/JULIO/AGOSTO	MUNICIPIO: GUADUAS
LUGAR:			VILLA OLIMPICA	HORARIO DE PRACTI 3:00PM A 5:00 PM
NIVEL			INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN / PERFECCIONAMIENTO
CLASES			JUNIO	JULIO / AGOSTO
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		
		RESPONSABILIDAD		
		COMPAÑERISMO		
		JUSTICIA		
		COOPERACION		
		LEALTAD		
		TRABAJO EN EQUIPO		
	VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
		OBEDIENCIA		
		AUTODISCIPLINA		
		PARTICIPACIÓN		
		PERSEVERANCIA		
		AUTODOMINIO		
		RECOMPENSA		
PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		
		MOVILIDAD ARTICULAR		
		CALENTAMIENTO		
DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO		
		RITMO		
		EQUILIBRIO		
		ORIENTACION		
		DIFERENCIACIÓN		
		REACCIÓN		

PLAN MENSUAL INICIACION1

Página 1



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

MES			JUNIO JULIO AGOSTO	MUNICIPIO: GUADUAS
LUGAR:			VILLA OLIMPICA	HORARIO DE PRACTIC 5:00 A 7:00 PM
NIVEL			INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN / PERFECCIONAMIENTO
CLASES			JUNIO	JULIO / AGOSTO
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		
		RESPONSABILIDAD		
		COMPAÑERISMO		
		JUSTICIA		
		COOPERACION		
		LEALTAD		
		TRABAJO EN EQUIPO		
	VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
		OBEDIENCIA		
		AUTODISCIPLINA		
		PARTICIPACIÓN		
		PERSEVERANCIA		
		AUTODOMINIO		
		RECOMPENSA		
PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		
		MOVILIDAD ARTICULAR		
		CALENTAMIENTO		
DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO		
		RITMO		
		EQUILIBRIO		
		ORIENTACION		
		DIFERENCIACION		
		REACCIÓN		
		ADAPTACIÓN		
ANALISIS DE VALORES SOCIALES		FUERZA		
		VELOCIDAD		
		FLEXIBILIDAD		

PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION



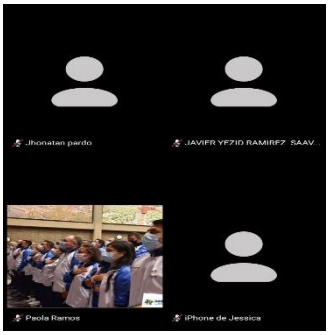
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

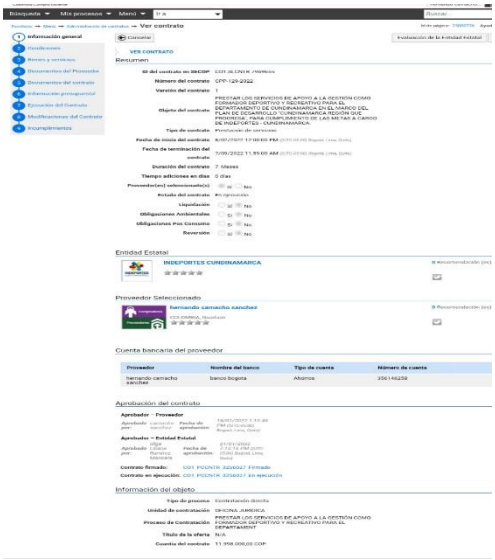
MES			JUNIO	MUNICIPIO: GUADUAS
LUGAR:			VILLA OLIMPICA	HORARIO DE PRACTICA: 7:00 A 9:00 PM
NIVEL			INICIACIÓN	FUNDAMENTACION / PERFECCIONAMIENTO
CLASES			JUNIO	JULIO / AGOSTO
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		
		RESPONSABILIDAD		
		COMPAÑERISMO		
		JUSTICIA		
		COOPERACION		
		LEALTAD		
		TRABAJO EN EQUIPO		
	VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
		OBEDIENCIA		
		AUTODISCIPLINA		
		PARTICIPACIÓN		
		PERSEVERANCIA		
		AUTODOMINIO		
		RECOMPENSA		
PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		
		MOVILIDAD ARTICULAR		
		CALENTAMIENTO		

Página 1

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.	Pruebas antropometricas y fisicas en las tres categorias iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento.  
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	Certificados Alcaldia  REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE GUADUAS Página 1 de 1 EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que instructor **HERNANDO CAMACHO SANCHEZ** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.158.052 de Bogotá DC, prestó sus 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 DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., en el municipio de Guaduas durante el período comprendido entre el 01 de julio de 2022 al 31 de julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato La presente se expide a los 30 días del mes de julio de 2022 Hernán Mauricio Rodríguez Pérez **Director Operativo De Deportes y Recreación.** Guaduas Cundinamarca **Carrera 5 número 12-04 sur- sede CERES, Guaduas, Cundinamarca** **Correo:** alcaldia@guaduas-cundinamarca.gov.co **Teléfonos (671) 846 6100 / (671) 846 6796** Certificación de la alcaldía firmada por el director de deportes Mauricio Rodríguez

11- Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye en guaduas los juegos intercolegiados municipales los dias jueves 1 y viernes 2 de agosto Y se apoyo la ronda regional de intercolegiados los dias 16,17,18 y 19 de agosto.  

12- Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	El dia 12 de agosto en Zipaquirá se asistió y apoyo la reunión del lanzamiento de los juegos de la juventud y los juegos interalcaldias.   Asistí a la reunión por zoom tema campamentos juveniles el 29 de junio a las 11:30 am citado por la provincial Paola ramos 
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.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto

14- Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Pantallazo secop II 
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.	Realice entrega del informa al gestor Daniel Colmenares Triana con los avances que tuve este mes de marzo y proyecte la entrega del informa final cuando sea requerido. Cumpli con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes.



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: Guaduas Cundinamarca

HORARIOS		LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:00 a 5:00 pm	GRUPO	iniciacion		iniciacion		iniciacion			
	SEDE DE TRABAJO	villa olimpica		villa olimpica		villa olimpica			
5:00 a 7:00pm	GRUPO	Fundamentacion		Fundamentacion		Fundamentacion			
	SEDE DE TRABAO	villa olimpica		villa olimpica		villa olimpica			
7:00 a 9:00pm	GRUPO	perfeccionamient		perfeccionamiento		perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAO	villa olimpica		villa olimpica		villa olimpica			

Hernando Camacho

FIRMA DEL MONITOR



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS	3	1	3		1										4
8 AÑOS	2	1	2		1										3
9 AÑOS	5	1	5		1										6
10 AÑOS	3		3												3
11 AÑOS	7		7												7
12 AÑOS	4		4												4
13 AÑOS	2		2												2
14 AÑOS	5		5												5
15 AÑOS	5		5												5
16 AÑOS	9		9												9
17 AÑOS	4		4												4
TOTALES	49	3	49		3										52

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

mes de AGOSTO 2022 iniciacion

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	keiller smith larios	3133688852	1		1		0			1		1		1			1		0		1			1		0		1			1		0	14	10	4	71%
2	angel santiago quintero	3174326799	1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
3	fabian andres correa	3112453378	0		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	12	2	86%
4	johan camilo molina	3223785354	1		1		0			1		0		0			1		1		1			1		1		0			1		0	14	9	5	64%
5	samuel martin	3135701270	0		1		1			1		1		1			0		1		1			0		1		1			0		1	14	10	4	71%
6	juan jose tellez	3142384104	1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		0			1		1	14	11	3	79%
7	johan santiago vera	3184419375	1		1		1			1		0		1			0		1		0			1		1		1			0		1	14	10	4	71%
8	juan esteban castiblanco	3103781526	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
9	sharit sanchez	3173994043	0		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0		0			1		0	14	9	5	64%
10	joel alejandro galeano	3213882552	1		1		0			0		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1	14	10	4	71%
11	johan calderon	3204970211	1		1		1			0		0		1			0		1		1			1		1		0			1		1	14	10	4	71%
12	alexandra villanueva	3219461978	0		1		1			1		1		0			1		1		0			1		1		1			1		1	14	11	3	79%
13	mariana gonzales	3124361055	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	14	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES AGOSTO 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	
1	JHONATAN REYES	3156617771	1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1	14	12	2	86%
2	MATHIAS HERNANDEZ	3148619497	1		0		0			1		1		1			0		0		1			1		1		1			1		1	14	10	4	71%
3	ANGEL MONTAÑA	3223844076	0		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	12	2	86%
4	KALETH LOMBANA	3138817046	1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1			1		0	14	11	3	79%
5	SEBASTIAN GOMEZ	3214647284	1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1	14	12	2	86%
6	DAVID RINCON	3104731801	0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	12	2	86%
7	NILSON SANCHEZS	3114679345	1		1		0			1		1		1			1		0		1			1		1		1			0		1	14	11	3	79%
8	JUAN S MORENO	3225682529	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	14	0	100%
9	THOMAS PEÑA	3167759800	1		1		1			0		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	14	12	2	86%
10	EDUARDO VILLANUEVA	3219461198	1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
11	SAMUEL VARGAS	3233178463	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
12	SANTIAGO REYES	3178117041	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
13	DHAMIAN RICO	3219415117	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	14	0	100%
14	JAVIER E LOPEZ	3182446904	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	14	0	100%
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PERFECCIONAMIENTO AGOSTO

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	SEBASTIAN CLAVIJO	3212144460	1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	14	0	100%
2	JUAN D ACUÑA	3144483100	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0	14	13	1	93%
3	JHON GOMEZ	320 8767673	1		1		0			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1	14	12	2	86%
4	SANTIAGO BERNAL	3109283467	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0	14	13	1	93%
5	JERONIMO MEDELLIN	3137719040	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
6	KALETH PORRAS	3178517004	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	14	13	1	93%
7	NICOLAS MORENO	3174409051	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
8	KEVIN AVILA	3133896811	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	14	11	3	79%
9	LUIS A CARDENAS	3163237018	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
10	PABLO MIJARES	3224336835	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
11	DIEGO MORENO	3123090874	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	14	12	2	86%
12	ESTEBAN FONSECA	3214534037	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1					1		1	14	14	0	100%
13	SEBASTIAN REYES	3107322598	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1	14	14	0	100%
14	SAMUEL BELLO	3223851351	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1	14	11	3	79%
15	PEDRO VARGAS	3115405403	1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
16	DAVID CORREA	3214446304	1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
17	HANNER GALLEGO	3213388277	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1	14	13	1	93%
18	KEMMER DIAZ	3225682529	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		11	14	13	1	93%
19	JOHAN CARDENAS	3114665499	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	14	0	100%
20	NICOLAS MORENO	3107948195	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	14	0	100%
21	ANGEL VERA	3229096314	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
22	CARLOS CUERVO	3186842366	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	14	0	100%
22	ESTEBAN CRUZ	3046362110	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1	14	14	0	100%
24	DUVAN SARMIENTO	3123180952	1		1		1	1		1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
25	BRAYAN ARDILA	3212817606	1		1		1			1		1					0		0		1			1		1		1			1		1	14	12	2	86%

FOMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**HERNANDO CAMACHO SANCHEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**	
MUNICIPIO	**GUADUAS**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VILLA OLIMPICA**	**MES : AGOSTO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**HENANDO CAMACHO SANCHEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**	
MUNICIPIO	**GUADUAS**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VILLA OLIMPICA**	**MES: AGOSTO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





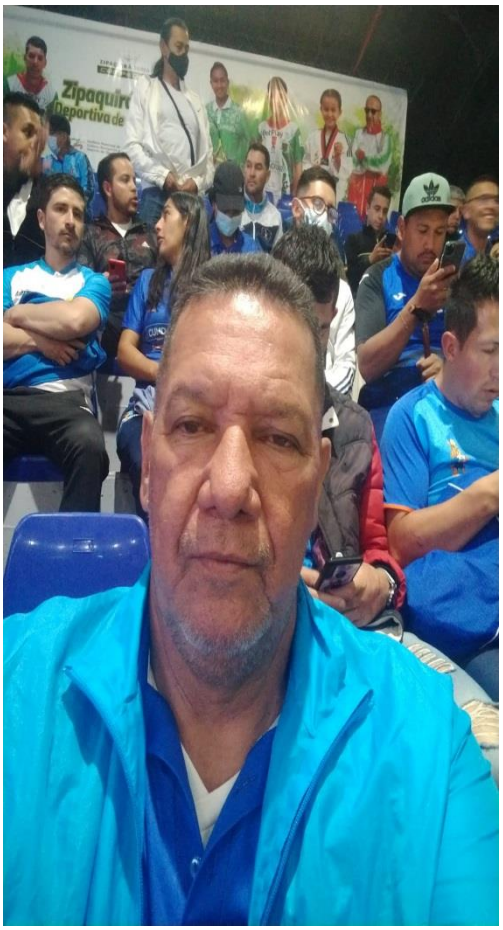




FORMATO EVIENCIAS	**FOTOGRAFICAS**
FORMADOR	**HERNANDO CAMACHO**
DEPORTE / DISCIPLINA	**FUTBOL**
MUNICIPIO	**GUADUAS**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VILLA OLIMPICA**
MES	**AGOSTO**
	
	

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA UTILIZACION ADECUADA DE LA IMAGEN Y LOS NOMBRES DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.		
FORMADOR	**HERNANDO CAMACHO SANCHEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**	
MUNICIPIO	**GUADUAS**	
NIVEL	**INDEPORTES CUNDINAMARCA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VILLA OLIMPICA**	**MES: AGOSTO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

LANZAMIENTO JUEGOS DE LA JUVENTUD Y JUEGOS INTERALCALDIAS ZIPAQUIRA AGOSTO 12





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO: GUADUAS**	
LUGAR:				VILLA OLIMPICA	**HORARIO DE PRACTICA:** 3:00PM A 5:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**	**JULIO**	**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REMATES			
			PASES			
			CONDUCCION			
			CABEZA			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	UBICACIÓN ESPACIAL			
			DIRECCIONAMIENTO BALON			
			PRESION			
			DESMARCACIONES			
			SITEMA 2 2			
			SITEMA ROMBO			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:

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

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: GUADUAS**	
LUGAR:				VILLA OLIMPICA		**HORARIO DE PRACTICA:** 5::00 A 7:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**		**JULIO**	**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REMATES				
			PASES				
			FINTAS				
			CABEZA				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	UBICACIÓN ESPACIAL				
			DIRECCIONAMIENTO BALON				
			PRESION				
			DESMARCACIONES				
			SITEMA 2 2				
			SITEMA ROMBO				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:

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

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: GUADUAS**		
LUGAR:				VILLA OLIMPICA		**HORARIO DE PRACTICA:** 7;00 A 9:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**		**JULIO**		**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REMATES					
			PASES					
			DRIBLING					
			CABEZA					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	UBICACIÓN ESPACIAL					
			DIRECCIONAMIENTO BALON					
			PRESION					
			DESMARCACIONES					
			SITEMA 2 2					
			SITEMA ROMBO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: HERNANDO CAMACHO SANCHEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2 DE SEPTIE**	**lugar: guaduas**	**VILLA OLIMPICA**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 1**		**N° de semana 1**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 13**			**edades: 6 a años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de saltabilidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.ejercicios de pateo al arco con dribling	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.ejercicios de pases a raz de piso medios	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion con superficicies		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol cinco contra cinco	**x**		**10**	
2.ejrcicios de pase y pateo al arco	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			se hace enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5 DE SEPTIE**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 4**		**N° de semana 2**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 13**			**edades: de 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos		Anaerobica			
5.juegos de desmarque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. pases a raz de piso largos		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**los, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		5	
juegos de conjunto	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol cuatro contra cuatro	**x**		**10**	
2. ejercicios de cabeceo	**x**		**5**	
3- ejercicios de desmarcaciones		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7 DE SEPTIEMBRE**	**LUGAR : GUADUAS**		**villa olimpica**	**N° de sesion : 7**	**N° de semana 2**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 13**		**edades: de 6 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pateo al arco		Anaerobica			
5.juegos de desmarque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
pases cortos	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación				
	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol tres contra tres sin porteros	**x**		**10**	
2.ejercicios de pase y cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			hablar sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			enfasis en los valores	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 3:00 a 5:00 pm**	**N° de sesion : 10**		**N° de semana 2**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 13**			**edades : de 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de saltabilidad	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion		Explosiva			
3.ejercicios de pateo al arco	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos		Anaerobica			
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercicios con balon en movimiento		Reacciòn		5	
8. ejercicios de reaccion	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el muslo		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**los, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
juegos de conjunto	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
juego de la lleva	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol por parejas	**x**		**10**	
2.ejercicios de pateo al arco	**x**		**5**	
3.ejercicios de desmarcacion		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			se hace enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 13**	**N° de semana 3**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 13**		**edades: de 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos		Anaerobica			
5.juegos de desmarque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
pass medios rastreros	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación				
	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol cuatro contra cuatro	**x**		**10**	
2- ejercicios de pase cortos y largos	**x**		**5**	
3- ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3- Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 16**	**N° de semana 3**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 13**		**edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de saltabilidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.ejercicios de pateo al arco con dribling	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.ejercicios de pases a raz de piso medios	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion con superficicies		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
juegos de conjunto	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
juego de la lleva	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 7 contra 7 sin porteros	**x**		**10**	
2- ejercicios de cabeceo	**x**		**5**	
3- ejercicios de desmarcaciones		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 19**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 13**			**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de saltabilidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.ejercicios de pateo al arco con dribling	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.ejercicios de pases a raz de piso medios	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion con superficicies		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
juegos de conjunto	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
juego de la lleva	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 4 contra 4 sin porteros	**x**		**10**	
2- ejercicios de cabeceo	**x**		**5**	
3-ejercicios de desmarcaciones		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			se hace enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 22**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 13**			**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de saltabilidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.ejercicios de pateo al arco con dribling	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.ejercicios de pases a raz de piso medios	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion con superficicies		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**llos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación				
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			10	
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 5 contra 5 sin porteros	**x**		**10**	
2- ejercicios de pateo al arco	**x**		**5**	
3- ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N°de sesion : 25**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas : 13**			**Edades: de 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general: que el niño se vaya familiarizando con el deporte del futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de velocidad y reaccion.		Explosiva			
3. flexiones de pierna	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de tronco		Anaerobica			
5. ejercicios de velocidad moderada	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
ejercicios de velocidad en recorridos largos		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
juego del gato y raton	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		5	
juegos ludicos	Diferenciación			
juego de lleva	Reacción		10	
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. futbol cuatro contra cuatro	**x**		**10**	
2- ejercicios de pase y pateo	**x**		**5**	
3-ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			se hara enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora:3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion 28**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas : 1**			**Edades: de 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general: que el niño se vaya familiarizando con el deporte del futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de velocidad y reaccion.		Explosiva			
3. flexiones de pierna	Resistencia	Aerobica			
4. movimiento de cuello		Anaerobica			
5. ejercicios de velocidad moderada	Velocidad	Maxima		5	
6. circuitos de velocidad moderada		Desplazamiento		5	
ejercicios de velocidad en recorridos largos		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones cortas		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
conduccion	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		5	
juegos ludicos	Diferenciación			
juego de lleva	Reacción		10	
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. futbol 6 contra 6 sin porteros	**x**		**10**	
2.ejercicios de dribling y pateo	**x**		**5**	
3.ejercicios de desmarcaciones		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**DE 3:00 A 5:00 PM**	**N° de sesion : 31**	**N° de semana 5**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 18**		**edades: de 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir

objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pateo al arco		Anaerobica			
5.juegos de desmarque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
pases cortos	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		5	
juegos de conjunto	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 6 contra 6 con porteros	**x**		**10**	
2.ejercicios de cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valore	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora:3:00 a 5:00pm**	**N° Sesion :34**		**SEMANA : 5**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas : 13**			**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general: que el niño se vaya familiarizando con el deporte del futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de cambios de ritmo sin balon	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de velocidad y reaccion.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
flexiones de pierna		Anaerobica			
trabajos de velocidaden corto	Velocidad	Maxima		5	
ejercicios de velocidad con diagonales		Desplazamiento		5	
ejercicios de velocidad en recorridos largos		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones cortas		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ciondución de balon con las superficies	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		5	
	Diferenciación			
juego de lleva	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1-.futbol cinco contra cinco	**x**		**10**	
2. ejercicios de cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación epacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora:3:00 a 5:00pm**	**N° Sesion : 37**		**N° de semana 5**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas : 13**			**Edades: de 6 a 9años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general: que el niño se vaya familiarizando con el deporte del futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de cambios de ritmo sin balon	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de velocidad y reaccion.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
flexiones de pierna		Anaerobica			
trabajos de velocidaden corto	Velocidad	Maxima		5	
ejercicios de velocidad con diagonales		Desplazamiento		5	
ejercicios de velocidad en recorridos largos		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones cortas		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
cionducion de balon con las superficies	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		5	
	Diferenciación			
juego de lleva	Reacción		10	
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1.futbol cinco contra cinco	**x**		**10**	
2.ejercicios de pateo al arco	**x**		**5**	
3.ejercicios de desmarcaciones		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2 DE SEPTIE**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a7:00pm**	**N° de sesion : 2**		**N° de semana 1**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**			**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.juegos de aplicación a los pases	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación				
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			10	
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 8 contra 8 tres toques	**x**		**10**	
2.ejercicios de dribling pase y pateo	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5 DE SEPTI**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a 7:00pm**	**numero de sesion: 5**	**N° de semana 2**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**		**edades: de 10 a 12 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de reaccion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica			
5. ejercicios de velocidad moderada	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol dr balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
juego del gato y raton	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
	Diferenciación				
juego de lleva	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 8 contra 8 tres toques	**x**		**10**	
2.ejercicios de gambeta y pateo	**x**		**5**	
3.ejercicios de desmarcacion		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7 DE SEPTIE**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora de 5:00 a 7;00**	**N° de sesion : 8**		**N° de semana 2**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**			**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica			
5.juegos de desmarque por parejas	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. pases a raz de piso largos		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
	Diferenciación				
ejercicios de reaccion	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- cuatro contra cuatro dos toques	**x**		**10**	
2.ejercicios de cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicicos de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9 DE SEPTI**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a 7:00 pm**	**N° de sesion : 11**	**N° de semana 2**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**		**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	los, escalera de coordinacion,balones ,crono
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1- futbol 4 contra 4 dos toques	x		10	
2.ejercicios de muslo y pecho	x		5	
3.ejercicios de ubicación espacial		x	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12 de sept**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a 7:00pm**	**numero de sesion: 14**		**N° de semana 3**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 18**			**edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
12							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de reaccion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica			
5. ejercicios de velocidad moderada	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol dr balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
juego del gato y raton	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
	Diferenciación				
juego de lleva	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 8 contra 8 toque libre	**x**		**10**	
2. ejercicios de pateo al arco	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a 7:00pm**	**N° de sesion : 17**		**SEMANA: 3**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**			**edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**: 3**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de reaccion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica			
5. ejercicios de velocidad larga	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
juego del gato y raton	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
	Diferenciación				
juego de lleva	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1-futbol 8 contra 8	**x**		**10**	
2.ejercicicos de cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicios de desmarcaciones		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a 7:00pm**	**N° de sesion : 20**	**N° de semana 3**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**		**edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de reaccion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica			
5. ejercicios de velocidad larga	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**los, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
juego del gato y raton	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
	Diferenciación				
juego de lleva	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 6 contra 6	**x**		**10**	
2. ejercicios de driblin pase y pateo	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a7:00pm**	**SESION ,;23**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**			**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito

objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase			3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista			5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular			5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento			7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.juegos de aplicación a los pases	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 3 contra 3 dos toques	**x**		**10**	
2.ejercicios de cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicios de desmarcacion		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a7:00pm**	**N° de sesion : 26**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**			**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.juegos de aplicación a los pases	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.ejercicios de pases a raz de piso largos	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
	Diferenciación				
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 4 contra 4 un toque	**x**		**10**	
2.ejercicios depase y cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicios de desmarcaciones		**x**	**5**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a7:00pm**	**N° de sesion : 29**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**			**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de pases largos por el aire	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.ejercicios de pateo al arco	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.ejercicios de pases a raz de piso largos	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 3 contra 3 un toque	**x**		**10**	
2.ejercicios dribling y pateo	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a 7;00pm**	**N° de sesion : 32**	**N° de semana 5**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas**		**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica			
5.juegos de desmarque por parejas	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pases largos	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio		10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- seis contra seis tres toques	**x**		**10**	
2.ejercicios de pase y cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 5:00 a 7:00pm**	**N° de sesion : 35**	**SEMANA: 5**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**		**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir

objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica			
5.juegos de desmarque por parejas	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio		10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1- futbol 5 contra 5 dos toques	x		10	
2.ejercicios de pateo al arco	x		5	
3.ejercicios de desmaracaciones		x	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora de 5:00 a 7;00**	**N° de sesion : 38**		**N° de semana 5**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 14**			**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica			
5.juegos de desmarque por parejas	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. pases a raz de piso largos		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**llos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
	Diferenciación				
ejercicios de reaccion	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol cuatro contra cuatro	**x**		**10**	
2.ejercicios de cabeceo al arco	**x**		**5**	
3.ejercicos de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2 DE SEPTIE**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:00 pm**	**N° de sesion : 3**		**N° de semana 1**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 2**			**edades: 13 a 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pateo despues de una pared		Anaerobica			
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho y pateo		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1- futbol 8 contra 8 tres toques	x		10	
2.ejercicios de pase y pateo	x		5	
3.ejercicios de ubicación espacial		x	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2-Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5 DE SEPTIE**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:00 pm**	**N° de sesion : 6**		**N° de semana 2**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 2**			**edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el joven podra pararse en lacancha como lo disponga el profesor							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2. trabajos de definicion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica			
5. ejercicios de balon parado	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**llos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
cambios de frente	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
	Diferenciación				
ejercicios de reaccion	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 8 contra 8 dos toques	**x**		**10**	
2.ejercicios de desmarcaciones	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicacionespacial		**x**		
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7 DE SEPTIE**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:00 pm**	**N° de sesion : 9**		**N° de semana 2**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 25**			**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al joven para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ue el futbolista pueda resolver cualquier situacion de juego dentro del partido.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica			
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pateo al arco	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**los, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación			5	
	Diferenciación				
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 9 contra 9	**x**		**10**	
2.ejercicos de cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicios de desmarcacion		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 DE SEPTIE	lugar: guaduas	villa olimpica	hora 7:00 a 9:00 pm	N° de sesion : 12		N° de semana 2
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez			N° de deportistas 25			edades: 13 a 17años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima			
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	los, escalera de coordinacion,balones ,crono
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
	Diferenciación				
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1- futbol 4 contra 4 un toque	x		10	
2.ejercicios de pateo al arco	x		5	
3.ejercicios de ubicación espacial		x	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:00 pm**	**N° de sesion : 15**	**N° de semana 3**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 25**		**edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el joven podra pararse en lacancha como lo disponga el profesor						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2. trabajos de definicion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica			
5. ejercicios de balon parado	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	los, escalera de coordinacion,balones ,crono
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
cambios de frente	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1- futbol 8 contra 8	x		10	
2.ejercicos de pase y cabeceo	x		5	
3.ejercicios de ubicación espacial		x	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14 DE sept**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:0 pm**	**N° de sesion : 18**		**N° de semana 3**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 27**			**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el joven podra darlo todo dentro de el campo de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2. trabajos de definicion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica			
5. ejercicios de balon parado	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
cambios de frente	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
	Diferenciación				
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 5 contra 5	**x**		**10**	
2. ejercicios de pase dribling y pateo	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:00 pm**	**N° de sesion : 21**	**N° de semana 3**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 25**		**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el joven podra darlo todo dentro de el campo de juego						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima			
2. trabajos de definicion		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pateo al arco luego de driblar		Anaerobica			
5. ejercicios de balon parado	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
cambios de frente	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
	Diferenciación				
ejercicicos de reaccion y velocidad	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 8 contra 8	**x**		**10**	
2.ejercicios de dribling pase y cabeza	**x**		**5**	
3.ejercicios de desmarcaciones		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2..Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3.. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:00 pm**	**N° de sesion : 24**	**N° de semana 3**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 27**		**edades: 13 a 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pateo despues de una pared		Anaerobica			
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de recepcion control dirijido		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho y pateo		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
	Diferenciación				
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 4 contra 4 un toque	**x**		**10**	
2.ejercicos de pateo y cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:00 pm**	**N° de sesion : 27**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 25**			**edades: 13 a 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pateo despues de una pared		Anaerobica			
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho y pateo		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**los, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol tre contra tres un toque	**x**		**10**	
2. ejercicios de pateo al arco	**x**		**5**	
3.ejrcicios de desmarcaciones		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:00 pm**	**N° de sesion : 30**		**N° de semana : 4**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 25**			**edades: 13 a 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva			
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica			
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 7 contra 7 tres toques	**x**		**10**	
2.ejercicios de pase y pateo al arco	**x**			
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2-Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:00 pm**	**N° de sesion : 33**	**N° de semana 5**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 25**		**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): que el futbolista pueda resolver cualquier situacion en el campo de juego						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva			
3. pateo al arco con ambas piernas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica			
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de definicion en velocidad		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de cambios de ritmo con balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pateo al arco	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente con recepcion		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio		10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 9 contra 9	**x**		**10**	
2.ejercicios de cabeceo al arco	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 7:00 a 9:00 pm**	**N° de sesion : 36**		**N° de semana 5**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 25**			**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir

objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): que el futbolista pueda resolver cualquier situacion en el campo de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica			
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de definicion en velocidad		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de cambios de ritmo con balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pateo al arco	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**llos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación			5	
	Diferenciación				
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			10	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- 9 contra 9 toques libres	**x**		**10**	
2. ejercicios de cabeceo	**x**		**5**	
3.ejercicios de ubicación espacial		**x**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30 DE SEPT**	**lugar: guaduas**	**villa olimpica**	**hora 8:00 a 10 pm**	**N° de sesion : 39**		**N° de semana 5**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez				**N° de deportistas 25**			**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ue el futbolista pueda resolver cualquier situacion en el campo de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		5	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		5	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva			
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica			
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pateo al arco	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio		10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación		5	
	Diferenciación			
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción		10	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1- futbol 11 contra 11	**x**		**10**	
2.ejercicios de dribling y pateo	**x**		**5**	
3.ejercicios de desmarcaciones		**x**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hablar sobre lo que se hizo	
3. Tareas en casa y recomendaciones generales			enfasis en los valores del mes	

FIRMA FORMADOR:

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
CC	79158052	HERNANDO CAMACHO SANCHEZ	Carrera 1 2 179 sur	8466252	hernandocamacho1194@gmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	I – Independiente		CUNDINAMARCA	GUADUAS		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2022-07	2022-07	I	19/08/2022	81082040	$310.900	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS005	Sanitas EPS	800251440-6	125.000	0		0		0	5	600	0	125.600	1

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
25-14	Colpensiones	900336004-7	180.000	0	0	0	0	5	700	0	180.700	1

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	24.400				24.400	5	200	24.600			244	24.800	1

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
0	0	0	0	0
ICBF				
0	0	0	0	0
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	125.000	125.600
Pensión	1	180.000	180.700
Riesgos Laborales	1	24.400	24.800
CCF	0	0	0
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	3	309.400	310.900

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

Pagos PSE de Nequi

Pago Realizado

Descripcion

MiPlanilla.com Pago Protección Social

Tienda
COMPENSAR-OI

referencia de pago
1604582823

Precio
$310,900

número de referencia 1
10.0.66.32

número de referencia 2
CC

número de referencia 3
79158052

¿De dónde salió tu plata?

disponible

Entendido

Imprimir

¿Tienes alguna pregunta?

telefono
300-600-01-00 (tel:3006000100)

Correo
escribe@nequi.co ()