EVIDENCIAS INFORME No.07 de 2022 CONTRATO No. 58 de 2022			
Nombre del contratista	. MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS		
Número de identificación	Cc: 24716882 LA DORADA CALDAS	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	DEL 01 AL 30 DE AGOSTO 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000071 FECHA DE EXPEDICIÓN: 24/ 01/ 2022

OBJETO DEL CONTRATO: PRESENTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS 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.	**CONTINUIDAD CONVOCATORIA CORREGIMIENTO LA PAZ** **SE HACE INSCRIPCION MENSUALMENTE DE LOS DEPORTISTAS QUE INGRESAN A LA ESCUELA DE FORMACIÓN**
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	**ANEXO1 CUADRO PLAN DE HORARIOS, PANTALLAZO ENTREGA DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA CURRICULAR POR MEDIO DEL DRIVE.** **PLAN DE HORARIOS SITIO DE TRABAJO**

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.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON MIXTO

MUNICIPIO: GUADUAS CUNDINAMARCA

NOMBRE DEL FORMADOR: LIC, MARTHA CARVAJAL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM Y Sabado de 10 a 12 am	GRUPO	INICIACION 5 A 8 AÑOS		INICIACION 5 A 8 Años			INICIACION 5 A 8 AÑOS		
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander			Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		
3: 00 PM A 5:00 PM Sabado de 8 a 10 am	GRUPO	FUNAMENTACION 9 A 12 AÑOS		FUNAMENTACION 9 A 12 AÑOS			FUNAMENTACION 9 A 12 AÑOS		
	SEDE DE TRABAO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander			Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		
5:00 PM – 7:00 PM Sabado de 12 a 2 pm	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 Años		PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 Años			PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 Años		
	SEDE DE TRABAO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander			Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		

NOMBRE MONITOR MARTHA CARVAJAL

PLAN PEDAGÓGICO



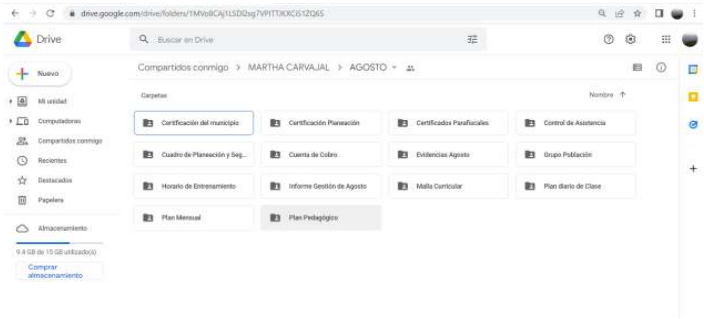
CONTENIDO

1. TITULO
2. INTRODUCCION
3. JUSTIFICACION
4. MARCO LEGAL
5. OBJETIVO GENERAL
6. OBJETIVOS ESPECIFICOS
7. POBLACION Y COBERTURA
8. CARACTERIZACION DEL FUTBOL DE SALON
9. ESCTRUCTURA POR NIVELES
10. TEMAS Y CONTENIDOS
11. METODOLOGIA DE TRABAJO
12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION
13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
14. CONCLUCION

MALLA PEDAGÓGICA DE INICIACIÓN



MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN

	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL FUNDAMENTACION **MALLA PEDAGÓGICA DE PERFECCIONAMIENTO**  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL PERFECCIONAMIENTO **PANTALLAZO ENTREGA INFORME DEL MES DE AGOSTO POR MEDIO DEL DRIVE**  drive.google.com/drive/folders/1MVb8CAj1LSDl2sg7VPITTKXC61ZQ65 Drive Buscar en Drive Compartidos conmigo > MARTHA CARVAJAL > AGOSTO Nuevo Mi unidad Computadores Compartidos conmigo Recientes Destacados Papelera Almacenamiento 9.4 GB de 15 GB utilizado(s) Comprar almacenamiento Carpetas Nombre Certificación del municipio Certificación Planeación Certificados Parafiscales Control de Asistencia Cuadro de Planeación y Seg... Cuenta de Cobro Evidencias Agosto Grupo Población Horario de Entrenamiento Informe Gestión de Agosto Malla Curricular Plan diario de Clase Plan Mensual Plan Pedagógico
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.	**ACTIVIDADES REALIZADAS CON LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUTBOL DE SALÓN EN EL CORREGIMIENTO DE LA PAZ DE GUADUAS EN EL MES DE AGOSTO** **ACTIVIDADES CON LA CATEGORIA INICIACIÓN**









ACTIVIDADES REALIZADAS CON LA CATRGORIA DE FUNDAMENTACIÓN EN EL MES DE AGOSTO









ACTIVIDADES REALIZADAS CON LA CATRGORIA DE PERFECCIONAMIENTO EN EL MES DE AGOSTO









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.

ANEXO 2 CUADRO DE COBERTURA

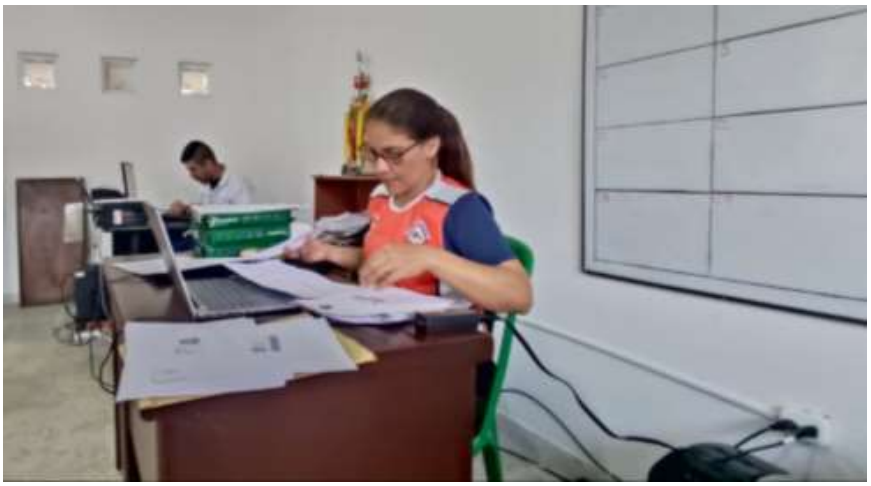
PANTALLAZO FORMATO CUADRO DE COBERTURA AGOSTO

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
7 AÑOS	3	2	0	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	6	3	0	6	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	9
9 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
10 AÑOS	8	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
11 AÑOS	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	1	4	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	5
13 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
14 AÑOS	4	3	0	4	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	7
15 AÑOS	2	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
16 AÑOS	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	56														56

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.

INSCRIPCIONES FASE ZONAL INTERCOLEGIADOS



FASE ZONAL DE INTERCOLEGIADOS



INAUGURACIÓN DE LOS JUEGOS FASE ZONAL



ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA COORDINACIÓN DE DEPORTES DEL MUNICIPIO

CICLO RUTA NOCTURNA



	FESTIVAL DE COMETAS 
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.	**ANEXO 3 Y 4 FORMATO DE ASISTENCIA DE AGOSTO, PLAN DIARIO CLASE DE AGOSTO PANTALLAZO** **INICIACIÓN** GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRYSTAL VANEGAS VILLANUEVA	3204126008	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
2	STIVEN SANTIAGO MORA JIMENEZ	3229129857	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
3	ZELEXTE ORTIZ VANEGAS	3107832860	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
4	JUAN ANDRES SANCHEZ AVILA	3103262890	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
5	DAVID ORTIZ VANEGAS	3137944248	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
6	ORIANA TORO ENCISO	3105744951	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
7	ANDRES FELIPE GAITAN ORTIZ	3144896042	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
8	KEVIN STEBAN NARVAEZ VERGARA	3143911472	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
9	EMMANUEL RINCON AVILA	3104269358	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
10	ANTONELLA RAMOS TORO	3214386776	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
11	ISABELLA MATALLANA RODRIGUEZ	3208715953	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
12	MIGUEL ANGEL CADENA ARIZA	3125393821	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
13	LUCIANA GALLEGO MARROQUIN	3138191774	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
14	KEINER DAVID GALLEGO MARROQUIN	3138191774	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
15	UIAM DANIEL TORO RIOS	3228185116	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
16	ANGEL DAMIAN AVILA PALACIO	3142051586	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
17	MARLON STIVEN GELVEZ BRITO	3204813606	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						11	11	0	100%
		AGOSTO																																		

FUNDAMENTACIÓN

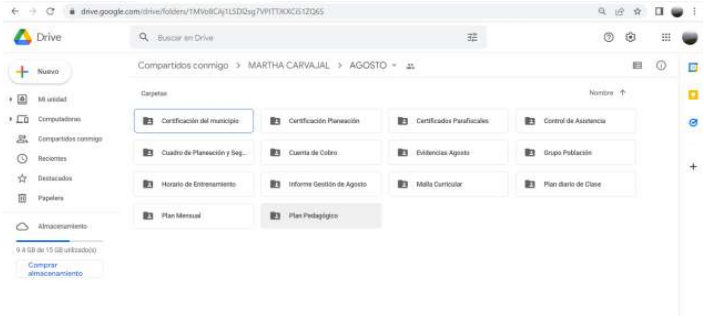
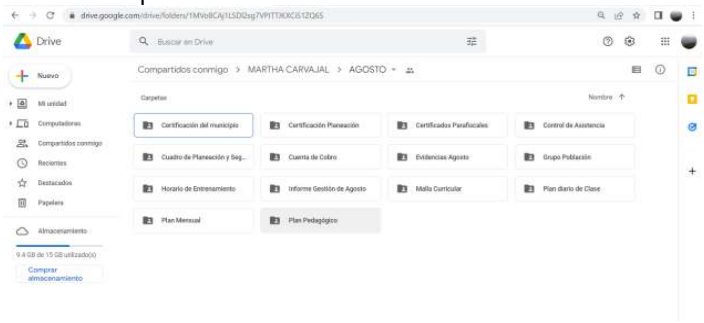
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

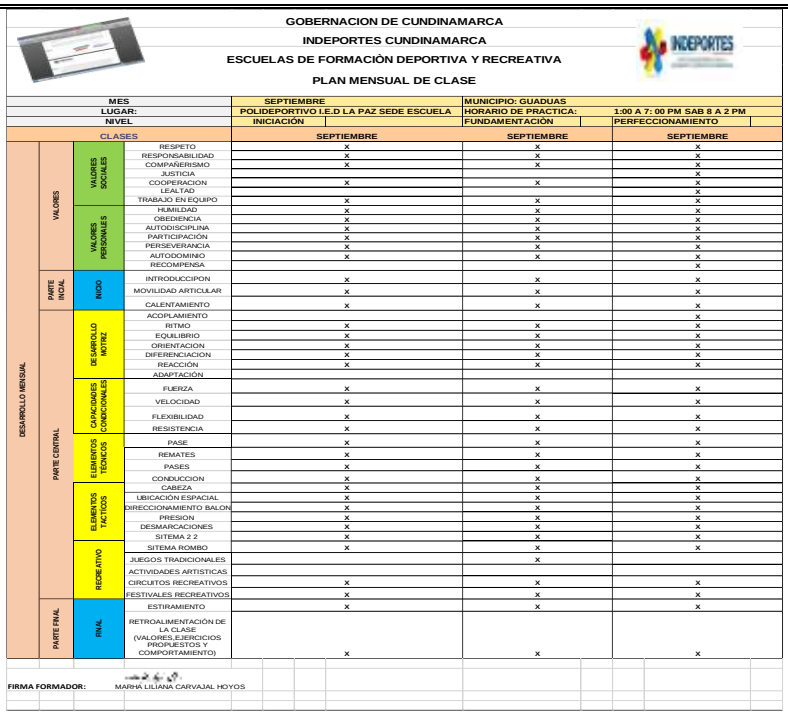
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DANIEL JOSE SANCHEZ PEÑALOZA	3225477200	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
2	GENIER EDUARDO LIEVANO CRUZ	3126194984	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
3	NICOL SAMARA RUIZ VERA	3104486746	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
4	JHOSTIN ALEXIS CADENA CRUZ	3223795840	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
5	DIEGO ALEJANDRO JIMENEZ ORTIZ	3134781570	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
6	YAIR ANDRES PEREZ PINZON	312529470	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
7	MAICOL STIVEN PEREZ PINZON	3125294708	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
8	JULIAN VERA BISCOT	3132596368	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
9	JUAN MANUEL CADENA ARIZA	3112071844	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
10	JHOEL FERNANDO ALZATE CADENA	3213202559	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
11	JUANPABLO BUITRAGO NOGUERA	3227132825	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
12	DANIEL JOSE ARIZA SANCHEZ	3128817124	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
13	KEVIN ANDRES ARIZA VERA	3219023813	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
14	ANDRES FELIPE VELASQUEZ BETANCOURT	3232499028	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
15	CRISTOBAL ORTIZ VANEGAS	3138184176	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
16	EMILIO VERA ARIZA	3208427184	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
17	DANNA SOFIA SANCHEZ AVILA	3103262890	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
18	JUANA ISABELLA GUZMAN JIMENEZ	3138724285	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
19	SARETH DANIELA ARIZA CRUZ	3223795840	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
20	ANA MARIA VELAZQUEZ VERA	3144573780	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
21	DEIVI NICOLAS CADENA PEÑALOZA	3103496661	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
22	JHOAN SANTIAGO CRUZ JIMENEZ	3147312929	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	12	0	100%
23	GERMAN ALEXANDER GOMEZ VILLALBA	3202351663	1		1			1	1	1			1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1						12	11	0	
		AGOSTO																																		

PERFECCIONAMIENTO

	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	3132040751	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
2	JHON EDINSON RANGEL GUTIERREZ	3147671724	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
3	EDWIN ANDRES ALTURO MARROQUIN	3222350588	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
4	JUAN PABLO RUBIANO BELTRÁN	3212642100	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
5	JUAN MANUEL PALACIO OQUENDO	3123362624	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
6	STIVEN VELASQUEZ BETANCOURT	3232499028	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
7	DAIJAN FRANCISCO CRUZ JIMÉNEZ	3147312929	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
8	SEBASTIAN MAHECHA MURCIA	3158271372	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
9	MICHAELL STEVEN AVILA VERA	3232344289	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
10	KEINER KALETH VERA ROMERO	3222418099	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
11	INGLIS TATIANA GALINDO ORTIZ	3219405106	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
12	ZAIRA JULIETH GALINDO ORTIZ	3219405106	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
13	SARAI MARIA RAMIREZ ARCIA	3123090500	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
14	MARYURIS GALLEGO BERNEL	3108810898	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
15	TALIANA JIMENEZ RAMOS	3112453887	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12	0	100%
16	FABRICIO HERNANDES PALACIO	3104790706	1					1	1	1			1	1	1			1	1			1	1	1			1					12	12		
		AGOSTO																																		

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.	**PANTALLAZO DE ACTUALIZACIÓN DE INFORMACIÓN EN EL DRIVE MES DE AGOSTO** 
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.	**ANEXO 5 PLAN MENSUAL** Se Presentó el plan mensual del mes de Septiembre de la escuela de formación de fútbol de salón de las categorías de iniciación, fundamentación, perfeccionamiento. Estos planes mensuales fueron enviadas al Gestor Daniel Colmenares por medio del Drive.  **PLAN MENSUAL DE SEPTIEMBRE**

	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: SEPTIEMBRE — MUNICIPIO: GUADUAS LUGAR: POLIDEPORTIVO I.E.D LA PAZ SEDE ESCUELA — HORARIO DE PRACTICA: 1:00 A 7: 00 PM SAB 8 A 2 PM NIVEL: INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO FIRMA FORMADOR: MARHA LILIANA CARVAJAL HOYOS
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.	Se presenta al gestor Daniel Colmenares el formato diligenciado de pruebas físicas y antropométricas de los beneficiarios de escuela de formación de La Paz en el mes de junio.
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.	**ANEXO 6 CERTIFICACIÓN POR PARTE DEL ORGANISMO DEPORTIVO MUNICIPAL**

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 La Lic **MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 24.716.982 de la Dorada Caldas, presto sus servicios de APOYO A LA GESTION 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 RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., en el municipio de Guaduas durante el período comprendido entre el 01 de agosto de 2022 al 31 de agosto de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de agosto de 2022

Hernán Mauricio Rodríguez Pérez
Director Operativo De Deportes y Recreación.
Guaduas Cundinamarca

Carrera 5 número 12-64 sur- sede CERES.
Guaduas, Cundinamarca

Correo:
Telefonos (571) 846 6100 / (571) 846 6796

FASE ZONAL DE INTERCOLEGIADOS







INAUGURACIÓN DE LOS JUEGOS FASE ZONAL



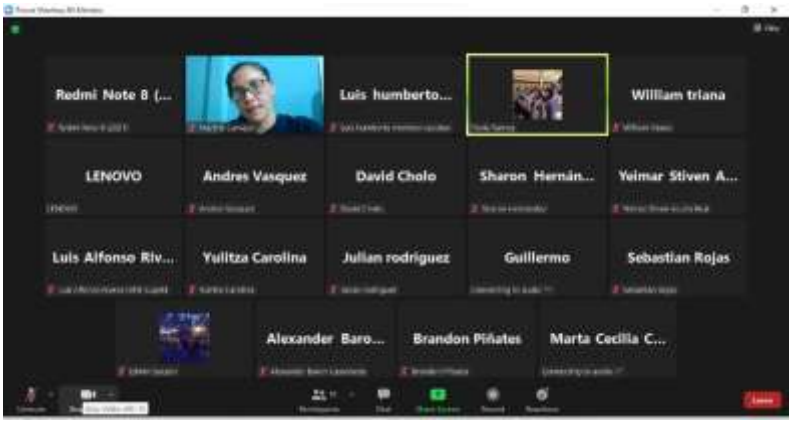


ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA COORDINACIÓN DE DEPORTES DEL MUNICIPIO

CICLO RUTA NOCTURNA



	FESTIVAL DE COMETAS 
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	**ANEXO 7** **ARTICULACIÓN CON LA BIBLIOTECARIA DEL CORREGIMIENTO**  **APOYO INSCRIPCIONES INTERCOLEGIADOS FASE ZONAL** 

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**SE PARTICIPÓ Y CERTIFICO EL CURSO DE MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y SEGUIMIENTO**.  Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión Hace constar que: MARTHA LILIANAN CARVAJAL HOYOS Participó y completó con éxito el Módulo de Fundamentos Generales del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG MIPG VERSIÓN II (2021) María del Pilar García González Directora de Gestión y Desempeño Institucional  Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión Hace constar que: MARTHA LILIANAN CARVAJAL HOYOS Participó y completó con éxito los 8 módulos del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG MIPG VERSIÓN II (2021) María del Pilar García González Directora de Gestión y Desempeño Institucional **REUNIÓN DE CAMPAMENTOS DE LA PROVINCIA DE GUALIVA**  Redmi Note 8 (... Luis humberto... William triana LENOVO Andres Vasquez David Cholo Sharon Hernán... Yeimar Stiven A... Luis Alfonso Riv... Yulitza Carolina Julian rodriguez Guillermo Sebastian Rojas Alexander Baro... Brandon Piñates Marta Cecilia C...

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.	Se subio el informe del mes de AGOSTO de 2022 con los archivos correspondientes a través de la plataforma SECOP II. **INFORME DIGESTIÓN DEL MES DE AGOSTO** 
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.	Se Realizó la entrega por medio del drive al Gestor del contrato DANIEL COLMENARES los documentos, estudios y demás productos elaborados durante el mes de julio. Los cuales se describen a continuación: • Plan pedagógico • Mallas pedagógicas • Horarios y sitios de entrenamiento • Certificación del municipio • Formato Grupos poblacionales diligenciado (cobertura) • Formato Control de asistencia diligenciado • Evidencia fotográfica • Pago de seguridad social mes de julio • Cuenta de cobro • Cuadro de planeación y seguimiento mensual • Planeación de Septiembre Certificación del curso de planeación y gestión

ANEXO 1 FORMATO DE HORARIOS SITIO DE TRABAJO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON MIXTO

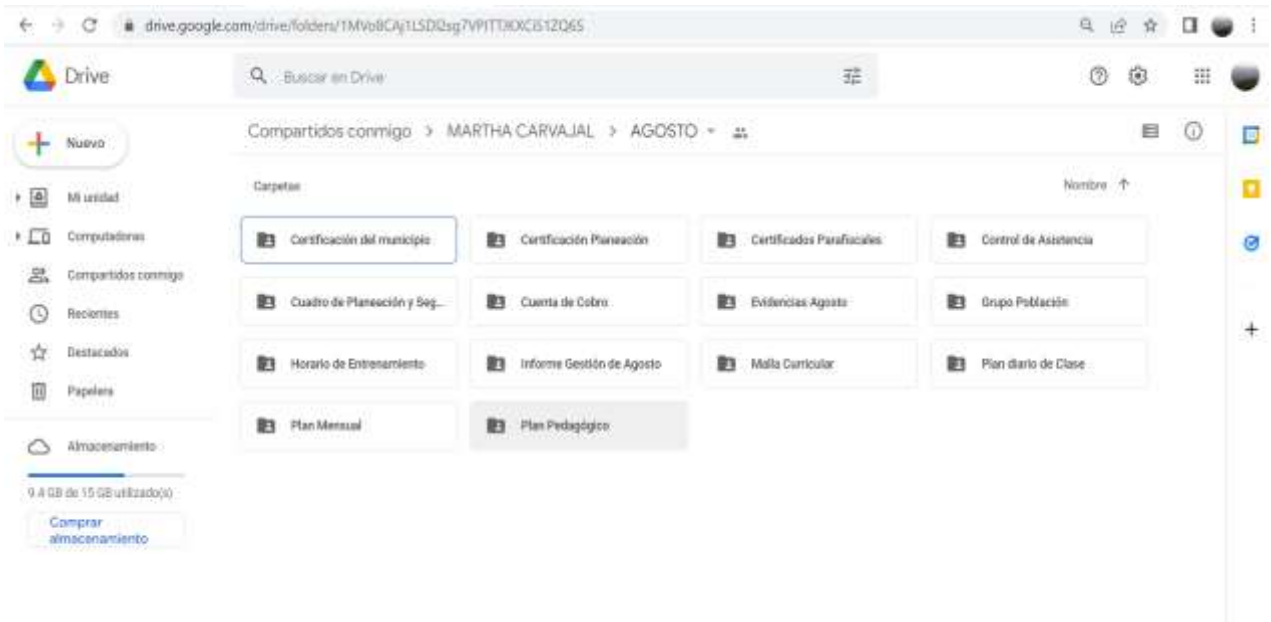
MUNICIPIO: GUADUAS CUNDINAMARCA

NOMBRE DEL FORMADOR: LIC, MARTHA CARVAJAL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM Y Sabado de 10 a 12 am	**GRUPO**	**INICIACION 5 A 8 AÑOS**		**INICIACION 5 A 8 Años**			**INICIACION 5 A 8 AÑOS**		
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander			Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		
3: 00 PM A 5:00 PM Sabado de 8 a 10 am	**GRUPO**	**FUNAMENTACION 9 A 12 AÑOS**		**FUNAMENTACION 9 A 12 AÑOS**			**FUNAMENTACION 9 A 12 AÑOS**		
	SEDE DE TRABAO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander			Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		
5:00 PM – 7:00 PM Sabado de 12 a 2 pm	**GRUPO**	**PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 Años**		**PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 Años**			**PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 Años**		
	SEDE DE TRABAO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander			Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		

NOMBRE MONITOR MARTHA CARVAJAL

PANTALLAZO ENTREGA DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA CURRICULAR POR MEDIO DEL DRIVE.



ANEXO 2 CUADRO DE COBERTURA

PANTALLAZO FORMATO CUADRO DE POBLACIÓN DILIGENCIADO DE AGOSTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
7 AÑOS	3	2	0	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	6	3	0	6	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	9
9 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
10 AÑOS	8	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
11 AÑOS	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	1	4	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	5
13 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
14 AÑOS	4	3	0	4	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	7
15 AÑOS	2	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
16 AÑOS	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	56														56

ANEXO 3 ASISTENCIA

PANTALLAZO DILIGENCIAMIENTO DEL FORMATO DE ASISTENCIA AGOSTO

INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRYSTAL VANEGAS VILLANUEVA	3204126008	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
2	STIVEN SANTIAGO MORA JIMENEZ	3229129857	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
3	ZELEXTE ORTIZ VANEGAS	3107832860	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
4	JUAN ANDRES SANCHEZ AVILA	3103262890	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
5	DAVID ORTIZ VANEGAS	3137944248	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
6	ORIANA TORO ENCISO	3105744951	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
7	ANDRES FELIPE GAITAN ORTIZ	3144896042	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
8	KEVIN STEBAN NARVAEZ VERGARA	3143911472	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
9	EMMANUEL RINCON AVILA	3104269358	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
10	ANTONELLA RAMOS TORO	3214386776	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
11	ISABELLA MATALLANA RODRIGUEZ	3208715953	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
12	MIGUEL ANGEL CADENA ARIZA	3125393821	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
13	LUCIANA GALLEGO MARROQUIN	3138191774	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
14	KEINER DAVID GALLEGO MARROQUIN	3138191774	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
15	LIAM DANIEL TORO RIOS	3228185116	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
16	ANGEL DAMIAN AVILA PALACIO	3142051586	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
17	MARLON STIVEN GELVEZ BRITO	3204813606	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1					1					11	11	0	100%
		AGOSTO																																			

FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DANIEL JOSE SANCHEZ PEÑALOZA	3225477200	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
2	GENIER EDUARDO LIEVANO CRUZ	3126194984	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
3	NICOL SAMARA RUIZ VERA	3104486746	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
4	JHOSTIN ALEXIS CADENA CRUZ	3223795840	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
5	DIEGO ALEJANDRO JIMENEZ ORTIZ	3134781570	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
6	YAIR ANDRES PEREZ PINZON	312529470	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
7	MAICOL STIVEN PEREZ PINZON	3125294708	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
8	JULIAN VERA BISCOT	3132596368	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
9	JUAN MANUEL CADENA ARIZA	3112071844	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
10	JHOEL FERNANDO ALZATE CADENA	3213202559	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
11	JUANPABLO BUITRAGO NOGUERA	3227132825	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
12	DANIEL JOSE ARIZA SANCHEZ	3128817124	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
13	KEVIN ANDRES ARIZA VERA	3219023813	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
14	ANDRES FELIPE VELASQUEZ BETANCOURT	3232499028	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
15	CRISTOBAL ORTIZ VANEGAS	3138184176	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
16	EMILIO VERA ARIZA	3208427184	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
17	DANNA SOFIA SANCHEZ AVILA	3103262890	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
18	JUANA ISABELLA GUZMAN JIMENEZ	3138724285	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
19	SARETH DANIELA ARIZA CRUZ	3223795840	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
20	ANA MARIA VELAZQUEZ VERA	3144573780	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
21	DEIVI NICOLAS CADENA PEÑALOZA	3103496661	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
22	JHOAN SANTIAGO CRUZ JIMENEZ	3147312929	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
23	GERMAN ALEXANDER GOMEZ VILLALBA	3202351663	1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1					12	11	0	
		AGOSTO																																			

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	3132040751	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
2	JHON EDINSON RANGEL GUTIERREZ	3147671724	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
3	EDWIN ANDRES ALTURO MARROQUIN	3222350588	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
4	JUAN PABLO RUBIANO BELTRÁN	3212642100	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
5	JUAN MANUEL PALACIO OQUENDO	3123362624	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
6	STIVEN VELASQUEZ BETANCOURT	3232499028	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
7	DAIJAN FRANCISCO CRUZ JIMÉNEZ	3147312929	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
8	SEBASTIAN MAHECHA MURCIA	3158271372	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
9	MICHAELL STEVEN AVILA VERA	3232344289	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
10	KEINER KALETH VERA ROMERO	3222418099	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
11	INGLIS TATIANA GALINDO ORTIZ	3219405106	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
12	ZAIRA JULIETH GALINDO ORTIZ	3219405106	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
13	SARAI MARIA RAMIREZ ARCIA	3123090500	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
14	MARYURIS GALLEGO BERNEL	3108810898	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
15	TALIANA JIMENEZ RAMOS	3112453887	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12	0	100%
16	FABRICIO HERNANDES PALACIO	3104790706	1		1			1	1		1				1		1		1			1		1		1			1					12	12		1
		AGOSTO																																			

ANEXO 4 PLAN DIARIO DE CLASE SEPTIEMBRE

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE SEPTIEMBRE INICIACIÓN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/09/2022	**Lugar: Corregimienro (**	**Municipio: Guaduas**		**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Ho yos				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores						
Objetivo Especifico: señalar la zona del portero y de los jugadores						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase	x	2	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	x	4	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular	x	6	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES CONOSY BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	x	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	x	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	x	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	x	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	x		**15**	
2. pases largos dirigidos	x		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento	x	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/09/2022**	**Lugar: Corregimienro (**	**Municipio: Guaduas**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores						
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	**X**	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	X	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**X**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**X**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento	**X**	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/09/2021**	**Lugar: Corregimienro**	**Municipio: Guaduas**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Ho yos				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: identificar las partes basicas de la cancha de juego						
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. Explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. saltar en un solo pie entre linea laterales	Fuerza	Maxima			
2. velocidad moderada		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	**X**	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	X	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. activida 1 correr 2 parar con balon	Reacción	X	10	
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**X**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**X**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/09/2022**	**Lugar: Corregimienro**	**Municipio: Guaduas**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Ho yos				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores						
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento	**X**	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	X	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos	**X**		**10**	
2. pases largos dirigidos	**X**		**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento	**X**	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Calam**	**Municipio:Guadaus**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 77**		**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar en los niños habilidades basicas con balon.							
Objetivo Especifico: Mejorar fuerza explosiva en los niños de futbol de salon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	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.Saludo y bienvenida,socializar la importancia de realizar regularmente y	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO,LISTA DE ASISTENCIA**
2. Verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3.Calentamiento corporal mediante toques de balon movimientos para activar las	Movilidad Articular		5	
4.Trope suave durante 5 minutos en todas las direcciones	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Ejercicios para trabajar el control orientado Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.		Desplazamiento	X	15	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica	X	15	
8.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALON**
2.	Ritmo			
3. El niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Desplazamientos - Rondas (Amoler café) (Danza de WI-WI-WI)	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su compañero.		**x**	**10**	
3. Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien, en lugar de esperar la llegada del balón, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/09/2022**	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Calamoima**	**Municipio: Guaduas**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocer movimientos bàsicos

Objetivo Especifico:Coordinar movimientos basicos en los ejercicios planteados

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	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.Saludo y bienvenida,socializar la importancia de realizar regularmente y	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. Verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3. Calentamiento corporal mediante trote y movimientos para activar las	Movilidad Articular		5	
4.Trote suave durante 6 minutos	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,CONOS.**
1. Correr en linea y zigzag, realizando circuitos	Fuerza	Maxima		15	
2.		Explosiva	X		
3 Realizar el recorrido establecido, saltos, pasar bajo conos, evadir obstaculos	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Sentados de espalda al balon al sonido del pito debera incoporandose y despl		Reacciòn	X	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				RECURSO HUMANO,PITO,BALON
2. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se Irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.	RITMO		15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pases cortos	**x**		**10**	**BALONES, CONOS**
2. Tratar de realizar las 21 con un pelota o balon sin dejar caer.		**x**	**10**	
3. Pases largos dirigidos	**x**		**10**	
4. Conducion de balon por la cancha				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Csocializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Calamoima**	**Municipio:Guadaus**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Presentacion de la escuela de formacion
Objetivo Especifico: Para que sirven las escuelas de formacion
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Presentacion de la entrenadora frente al grupo de formacion.	Introduccion a la clase		5	
2. Presentacion de los participantes,Especificaciones de los parametros en entrenamientos, con respecto a las m	llamado a lista		5	
7. Insercion a la movilidad articular,	Movilidad Articular		5	
6. juego de seguir las ordenes en la identificacion de las partes del cuerpo, accion y reaccion, trote continuo para	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,SOGAS, VARAS Y CONOS.**
1. Correr de linea en linea, analisis de desplazamientos,	Fuerza	Maxima	x	10	
2. Realizar el recorrido establecido, saltos, pasar bajo varas, evadir obstaculos		Explosiva	x	10	
3. Jugar en competencia, Circuitos de habilidad	Resistencia	Aerobica		10	
4. hidratacion		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Trotar transportando balon con los pies, analisis de desplazamientos, trabajo con aros	Acoplamiento		20	**RECURSO HUMANO, BALON,AROS.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
3.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. hidratacion	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALON,CONOS,**
1. Practica deportiva con el balon por el campo, evaluacion del gusto del deportista por la disciplina.	x	X	15	
2. Agarrar balon con la mano y lanzarlo hacia arriba y reepcionarlo con el pie sin dejar caer.				
3. Patear el balon hacia el cono, analisis de fortalezas y habilidades fisicas hasta derribarlo o golpearlo.	x	x	15	
4.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/09/2022	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Calamoima**	**Municipio:Guadaus**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocer reglas basica
Objetivo Especifico:Estimular la practica del deporte formativo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Saludo y bienvenida,socializar la importancia de realizar regularmente y	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de balon movimientos para activar las	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las direcciones	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 45 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO.
1. saltos Y giros- series- Repeticiones	Fuerza	Maxima	X	15	
2.		Explosiva			
3. Practicas Deportivas - Estimulos	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5. Aceleración-Cambios de sentido- Series- Carreras	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuitos Motrices Se realizaran saltos, Pie junto y en un solo pie, manipular pelotas o balones con manos simulando el saque lateral dandole el pase a un compañero que podria ser el portero regresa al punto inicial con saltos en un solo pie.	Acoplamiento		20	RECURSO HUMANO,PETOTAS BALONES
2.Desplazamientos - Juegos	Ritmo			
3. Caminar en puntas de pies, caminar con los talones, saltar pie derecho,	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Los deportistas de forma individual realizaran desplazamientos laterales, oraganizaran conos de la misma forma, sentados a la orden del silvato reacionaran tratando de con seguir un cono que esta ubicado en la parte lateral del campo deportivo.	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES
1. Se realizara predeportivo de la disciplina en espacio reducido con maximo de 4 jugade	x		10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR:Martha Liliana Carvajal

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Calamoima**	**Municipio:Guadaus**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Presentacion de la escuela de formacion
Objetivo Especifico: Para que sirven las escuelas de formacion
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Presentacion de la entrenadora frente al grupo de formacion.	Introduccion a la clase		5	
2. Presentacion de los participantes,Especificaciones de los parametros en entrenamientos, con respecto a las m	llamado a lista		5	
7. Insercion a la movilidad articular,	Movilidad Articular		5	
6. juego de seguir las ordenes en la identificacion de las partes del cuerpo, accion y reaccion, trote continuo para	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,SOGAS, VARAS Y CONOS.**
1. Correr de linea en linea, analisis de desplazamientos,	Fuerza	Maxima	x	10	
2. Realizar el recorrido establecido, saltos, pasar bajo varas, evadir obstaculos		Explosiva	x	10	
3. Jugar en competencia, Circuitos de habilidad	Resistencia	Aerobica		10	
4. hidratacion		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Trotar transportando balon con los pies, analisis de desplazamientos, trabajo con aros	Acoplamiento		20	**RECURSO HUMANO, BALON,AROS.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
3.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. hidratacion	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALON,CONOS,**
1. Practica deportiva con el balon por el campo, evaluacion del gusto del deportista por la disciplina.	x	X	15	
2. Agarrar balon con la mano y lanzarlo hacia arriba y reepcionarlo con el pie sin dejar caer.				
3. Patear el balon hacia el cono, analisis de fortalezas y habilidades fisicas hasta derribarlo o golpearlo.	x	x	15	
4.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Calamoima**	**Municipio: Guaduas**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocer movimientos bàsicos

Objetivo Especifico:Coordinar movimientos basicos en los ejercicios planteados

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	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.Saludo y bienvenida,socializar la importancia de realizar regularmente y	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. Verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3. Calentamiento corporal mediante trote y movimientos para activar las	Movilidad Articular		5	
4.Trote suave durante 6 minutos	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,CONOS.**
1. Correr en linea y zigzag, realizando circuitos	Fuerza	Maxima		15	
2.		Explosiva	X		
3 Realizar el recorrido establecido, saltos, pasar bajo conos, evadir obstaculos	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Sentados de espalda al balon al sonido del pito debera incoporandose y despl		Reacciòn	X	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				RECURSO HUMANO,PITO,BALON
1. Desplazamientos -Juegos de rapidez, Circuitos -Juegos Deportivos	Acoplamiento		25	
2. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se Irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.	RITMO		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pases cortos	**x**			**BALONES, CONOS**
2. Tratar de realizar las 21 con un pelota o balon sin dejar caer.		**x**		
3. Pases largos dirigidos	**x**			
4. Conducion de balon por la cancha				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Csocializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/09/2022**	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Calamoima**	**Municipio:Guadaus**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 82**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejora la Coordinación General

Objetivo Especifico:Lograr coordinacion de los movimientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de realizar regularmente y	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de balon movimientos para activar	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las direcciones	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO**
1. Trabajo decoordinacion general por medio de desplazamentos series y repeticiones que se organizaran con juegos llava cadena, relevos con elementos	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3.Realizaremos practica de Deportivas combiando la manera de hacer un gol	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5..	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO PITO.**
2.	Ritmo			
3.Se realizaran una serie de juegos predeportivos	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Se realizará un juego "Congelado con las posiciones del campo) Al sonido del pito se jugará 11 deportistas don de cada deportista al sonido del silbado deberá correr y quedar en alguna posición(portero,cierre,alero,pivot). El jugador que quede sin posición saltara lazo hasta terminar la actividad	Reacción		15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas su compañero lanzara el balon con las manos simulando el saque	**X**		**15**	
2. Cobros a Porteria			**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Cala**	**Municipio:Guadaus**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 83**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador:Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejora la flexibilidad articular

Objetivo Especifico:Lograr que el niño mejore su flexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Saludo y bienvenida,socializar la importancia de realizar	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, LISTA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de balon movimientos	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 6 minutos en todas las direcciones	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO**
1. De forma individual trabajaremos sentadillas medias por tres	Fuerza	Maxima	x	10	
2.		Explosiva			
3. De forma grupal trabajaremos cuatro estaciones realizaremos	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Trabajo de Posiciones en el campo deportivo	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6. Carreras cortas se trata de carreras de 5 metros donde hay que	Reacción		10	
7. El niño deberá transportar el balón con el pie por el espacio donde	Adaptación		20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por parejas, los jugadores se desplazan por el terreno de juego			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Calamoima**	**Municipio:Guadaus**	**Hora: 1 pm**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejora la Coordinación General

Objetivo Especifico:Lograr coordinacion de los movimientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo y bienvenida,socializar la importancia de realizar regularmente y	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, PLANILLA DE ASISTENCIA**
2. verificacion de la asistencia.	llamado a lista		5	
3..calentamiento corporal mediante toques de balon movimientos para activar	Movilidad Articular		5	
4.trope suave durante 5 minutos en todas las direcciones	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO**
1. Trabajo decoordinacion general por medio de desplazamentos series y repeticiones que se organizaran con juegos llava cadena, relevos con elementos	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3.Realizaremos practica de Deportivas combiando la manera de hacer un gol	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5..	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO PITO.**
2.	Ritmo			
3.Se realizaran una serie de juegos predeportivos	Equilibrio		15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Se realizará un juego "Congelado con las posiciones del campo) Al sonido del pito se jugará 11 deportistas don de cada deportista al sonido del silbado deberá correr y quedar en alguna posición(portero,cierre,alero,pivot). El jugador que quede sin posición saltara lazo hasta terminar la actividad	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas su compañero lanzara el balon con las manos simulando el saque	**X**		**20**	
2. Cobros a Porteria		**X**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	socializamos en tema visto .	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	practicar los ejercicios vistos en casa.	

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE SEPTIEMBRE FUNDAMENTACIÓN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/09/2022**	**Lugar: Corregimiento de La Paz de Calamoima**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno de juego
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constante a los entrenos	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/09/2022**	**Lugar: Corregimiento (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno de juego

Objetivo Especifico: hacer dezoplazamientos de linea a line lataral entre conos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/09/2021**	**Lugar: Corregimiento (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 75**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**			**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego							
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/09/2022**	**Lugar: Corregimiento (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 76**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**			**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego							
Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de relevos cargar compañero	Fuerza	Maxima			
2. velocidad media		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. trasporte de balon en laterales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar: Corregimiento (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 77**		**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**			**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego

Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de fuerza de piernas tijeras	Fuerza	Maxima			
2. saltos sin impulso a traves de la cancha		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica	**X**		
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	**X**	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	**X**	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/09/2022**	**Lugar: Corregimiento (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar pases con sus distaintas variqaciones

Objetivo Especifico: Hacer pases rasantes y a media altura

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE HABIL	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS CON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento	X	3	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	nendaciones para el respeto con los compañ	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se hace un recuento de lo que se trabajo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	3	trabajo para practicar en casa	

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/09/2022**	**Lugar: Corregimiento (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar pases con sus distaintas variqaciones						
Objetivo Especifico: Hacer pases rasantes y a media altura						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE HABIL	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS CON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ndaciones para el respeto con los compañ	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	se hace un recuento de lo que se trabajo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar: Corregimienro**	**Municipio: GUADUAS**		**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos					**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar pases con sus distaintas variqaciones

Objetivo Especifico: Hacer pases rasantes y a media altura

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE HABIL	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS CON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento	X	3	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ıendaciones para el respeto con los compañ	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	se hace un recuento de lo que se trabajo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2022**	**Lugar: Corregimiento (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar pases con sus distaintas variqaciones

Objetivo Especifico: Hacer pases rasantes y a media altura

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE HABIL	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS CON BALON	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento	X	4	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	nendaciones para el respeto con los compañ	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se hace un recuento de lo que se trabajo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	trabajo para practicar en casa	

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/09/2022**	**Lugar: Corregimiento (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar pases con sus distaintas variqaciones

Objetivo Especifico: Hacer pases rasantes y a media altura

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica	**X**		
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE HABIL	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS CON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento	X	3	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	nendaciones para el respeto con los compañ	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	se hace un recuento de lo que se trabajo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: Corregimiento (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar pases con sus distaintas variqaciones

Objetivo Especifico: Hacer pases rasantes y a media altura

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica	**X**		
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE HABIL	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE	**X**		**10**	
3. HACER DOMINIOS CON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento	X	3	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ıendaciones para el respeto con los compañ	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	se hace un recuento de lo que se trabajo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	trabajo para practicar en casa	

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: Corregimiento (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 A12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar pases con sus distaintas variqaciones
Objetivo Especifico: Hacer pases rasantes y a media altura
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LISTADO PROPIO CUERPO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. TRASPORTAR EL BALON PIE HABIL	**X**		**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE				
3. HACER DOMINIOS CON BALON	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	nendaciones para el respeto con los compañ	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE SEPTIEMBRE PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/09/2021**	**Lugar: Corregimienro d**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 73**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar la conducción							
Objetivo Especifico: EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar los gestos tecnicos basicos por los integrantes							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	**x**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**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	**x**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir const	llamado a lista	**x**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e ir	Movilidad Articular	**x**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	**x**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**x**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	**x**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2.Se trabajara ejercicios de coordinación dinámica por medio de la conducción y control permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie de contacto.	Ritmo	x	10	
3. Trabajo de Transportar de balón por el campo de juego teniendo en cuenta la visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros.	Equilibrio	x	10	
4. Lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. Pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. Ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. Ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. Trabajo de Cobertura dinámica Conducir el balón por la superficie debemos proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos	**X**		**10**	
2. controles de balon	**x**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	**x**	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/09/2022	**Lugar: Corregimienro de La**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO					
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios con balon en distintas formas y modos de dezplazamiento					
Objetivo Tecnico o Tactico Controlar de balon a baja y media altura					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	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	x	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constante	llamado a lista	x	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e inferi	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante: Los jugadores individualmente conducen la pelota por unos carriles que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.		Explosiva	X	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos: Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado utilizando las superficies de contacto que hemos determinado intentando no chocar con los compañeros.	Velocidad	Maxima	X	20	
6. Ejercicios con diagonales		Desplazamiento	X	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn	X	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. Ejercicios de coordinación	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. Lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación	X	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. Conducir el balon con las superficies	X		5	
2. Controles de balon	X		5	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/09/2021**	**Lugar: Corregimienro**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 75**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajo de conducción							
Objetivo Especifico: EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**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 PLANILLERO**
1. Dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. Se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. Movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Balones,Conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo de autocarga	Velocidad	Maxima			
2. Velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. Abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Fuerza	Maxima			
6. Ejercicios con diagonales y trayectoria Cuando llevamos una ventaja al rival debemos evitar que nos sobrepase no modificando nuestra trayectoria, sino inclinando el cuerpo y utilizando la carga.		Desplazamiento	**X**	10	
7. Ejercicios de reaccion a un estimulo Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de utilizar el empeine exterior que es la parte del pie con la que conducimos más de prisa.		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica			
9. Ejercicios de flexibilidad		Dinamica	**X**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Balones,Conos**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. Ejercicios de coordinación	Ritmo	**X**	10	
3. Transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio	**X**	10	
4. Lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. Pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. Ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. Ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. Conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. Controles de balon	**X**		**10**	
3.Pases precisos en toda la cancha				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/09/2022	**Lugar: Corregimienro**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinación dinámica segmentaria, con todas las superficies de contacto del pie empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera") a través de diferentes situaciones.

Objetivo Especifico: Trabajo de superficies

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): utilizar tecnicas de contacto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	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	X	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	X	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	X	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva	X	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica	X	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. Velocidad de repetición de movimientos: Para cambiar la dirección de la conducción utilizaremos los empeines, el interior y el exterior.	Velocidad	Maxima	X	10	
6. Ejercicios con diagonales		Desplazamiento	X	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación:Para cambiar el sentido de nuestra conducción utilizaremos la planta y el talón	Ritmo	X	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación	X	10	
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. conducir el balon con las superficies	X		7	
2. controles de balon	X		7	
3.pases precisos en toda la cancha	X		6	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/05/2022**	**Lugar: Corregimienro (**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA

Objetivo Especifico: Hacer trabajos diferenciados con balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajos de pases dirijidos y precisos con golpe de cabeza

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	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 PLANILLERO**
1. Dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. Se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. Movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. Desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. Velocidad constante		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada: El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos: Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento			
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo GOLPE FRONTAL Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre si mismo, saltar una valla,... O también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente.		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	**X**	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación	**X**	10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	**X**	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: Corregimienro**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA					
Objetivo Especifico: Realizar actividad de conduccion de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajo de conduccion					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo de autocarga: Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2. velocidad constante: Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el formador.		Explosiva	**x**	20	
3. Ejercicios de intensidad moderada:Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento			
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn			
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento	**x**	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo			
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón: Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. Conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. Controles de balon				
3.Pases precisos en toda la cancha	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/09/2021	**Lugar: Corregimienro**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 79**		**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos			**N° de deportistas: 16**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG						
Objetivo Especifico: Realizar actividad con balon con distintas superficies de contacto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Trabajos de conducion con todas las superficies						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	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	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. Desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante: El jugador realiza un slalom largo.		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos: Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.	Velocidad	Maxima	**X**	20	
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo: Ejercicio similar al anterior pero		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo			
3. transportar balón con ambos perfiles: Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.	Equilibrio	X	20	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon: El jugador realiza un slalom con variación de espacio entre los conos.	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	**X**	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Corregimienro**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 80**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos			**N° de deportistas: 16**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS

Objetivo Especifico: Hacer trabajos diferenciados con balon distintas superficies

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	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	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante: Los jugadores se colocan por grupos de 4 . El jugador A conduce la pelota al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B, continúa la conducción y al llegar al siguiente cono realiza otra pared con su compañero C y al llegar al último cono realiza la misma acción con su compañero D. Después de cada vuelta cambiamos las posiciones.		Explosiva	**X**	20	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos: El jugador conduce el balón y al llegar a los conos que se encuentra por el camino realiza un regate libre sin tocar el cono.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento			
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo: El jugador realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro a portería. (" para estos ejercicios jugar con la variedad de posibilidades que nos ofrece la colocación de los conos, para trabajar más o menos intenso")		Reacciòn	**X**	20	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo	**X**	10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación	**X**	10	
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. controles de balon	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2022**	**Lugar: Corregimienro**		**Municipio: GUADUAS**		**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 81**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos						**N° de deportistas: 16**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA COBERTURA DEL BALÓN									
Objetivo Especifico: Trabajo de conduccion por medio de circuitos									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): MEJORAR LA SEGURIDAD Y CONTROL DEFENSIVO EN LOS 1 X1									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina			Participaciòn		X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento			Autodominio		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		**X**		3			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons		llamado a lista		**X**		3			
3. movimietos de articulacion miembros superiores e		Movilidad Articular		**X**		7			
4. desplazamientos variados		Calentamiento		**X**		7			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**						
1. Cambios de reacción		Fuerza	Maxima	**x**		10			
2. Aumento de recuperacion de balones			Explosiva	**x**		10			
3. Ejercicios de intensidad moderada		Resistencia	Aerobica						
4. Limitar el numero de posibilidades lineas de pases del contrario			Anaerobica	**x**		10			
5. velocidad de repetición de movimientos		Velocidad	Maxima						
6. ejercicios con diagonales			Desplazamiento						
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo: Trabajo de posiciones del jugador en determinado lugar del campo			Reacciòn	**x**		10			
8. ejercicios de flexibilidad		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1. ejercicios en función de marca y ataque: Los jugadores se colocan por parejas, el primer jugador intenta conducir la pelota hasta la línea de conos situada a 15 metros de él, mientras su compañero intenta quitarle la pelota.		Acoplamiento		**x**		10			
2. ejercicios de coordinación:Siguiendo el mismo objetivo (que el jugador sin balón dificulte la conducción de su compañero, realizaremos un pequeño circuito conduciendo la pelota		Ritmo		x		10			
3. Transportar balón con ambos perfiles: Partido a medio campo en el que además de la portería colocaremos unas mini porterías formadas por conos en las que los jugadores pueden conseguir tantos si consiguen pasar por entre medio de ellas con un defensor enganchado a sus espaldas.		Equilibrio		X		10			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de		Orientación							
5. pasar y correr a recibir		Diferenciación							
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego		Reacción							
7. ejercicios de movimiento con y sin balón		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**		
1. Conducir el balon con las superficies		**X**				**10**			
2. Controles de balon		**X**				**10**			
3.Pases precisos en toda la cancha									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**		
1.Estiramiento		**X**	5	miembro supeior e inferior					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		**X**	5	recomendaciones					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos									
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/09/2022**	**Lugar: Corregimienro de La**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA COBERTURA DEL BALÓN

Objetivo Especifico: Trabajo de conduccion por medio de circuitos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TRABAJO DE COBERTURA Y PERMUTAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	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	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constan	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e infe	Movilidad Articular	**X**	7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Cambios de reacción	Fuerza	Maxima	x		
2. Aumento de recuperacion de balones		Explosiva	x	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
4. Limitar el numero de posibilidades lineas de pases del contrario		Anaerobica	x	10	
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento			
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo: Trabajo de posiciones del jugador en determinado lugar del campo		Reacciòn	x	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque: Los jugadores se colocan por parejas, el primer jugador intenta conducir la pelota hasta la línea de conos situada a 15 metros de él, mientras su compañero intenta quitarle la pelota.	Acoplamiento	x	10	
2. ejercicios de coordinación:Siguiendo el mismo objetivo (que el jugador sin balón dificulte la conducción de su compañero, realizaremos un pequeño circuito conduciendo la pelota	Ritmo	x	10	
3. Transportar balón con ambos perfiles: Partido a medio campo en el que además de la portería colocaremos unas mini porterías formadas por conos en las que los jugadores pueden conseguir tantos si consiguen pasar por entre medio de ellas con un defensor enganchado a sus espaldas.	Equilibrio	X	10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego: De un en uno 4 deportistas situados en un espacio de 20 x 30 mts realizaremos 3 rectángulos de 20 x 12 divididos por equipos, idea progresar por cada rectángulo y zonas establecidas cuando un jugador es desbordado.	Reacción		20	
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. Conducir el balon con las superficies	**X**		**5**	
2. Controles de balon	**X**		**5**	
3.Pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporale**
1.Estiramiento	**X**	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Calamoima**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 A 17**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA

Objetivo Especifico: Realizar actividad de conduccion de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajo de conduccion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo de autocarga: Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2. velocidad constante: Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el formador.		Explosiva	**x**	20	
3. Ejercicios de intensidad moderada:Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento			
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn			
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento	**x**	10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo			
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón: Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. Conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
2. Controles de balon				
3.Pases precisos en toda la cancha	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	X	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Liliana Carvajal Hoyos

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: Corregimienro de La Paz de Calamoima**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5 A 7 PM**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Martha Liliana Carvajal Hoyos				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 A 17**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG

Objetivo Especifico: Realizar actividad con balon con distintas superficies de contacto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Trabajos de conducion con todas las superficies

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	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	**X**	3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constante a los entrenos	llamado a lista	**X**	3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	**X**	7	
4. Desplazamientos variados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante: El jugador realiza un slalom largo.		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos: Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.	Velocidad	Maxima	**X**	20	
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento	**X**	10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo: Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.		Reacciòn	**X**	10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo			
3. transportar balón con ambos perfiles: Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.	Equilibrio	X	20	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies	**X**		**10**	
entre los conos.	**X**		**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento	**X**	5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Martha Lili

ANEXO 5 PLAN MENSUAL

PLAN MENSUAL DE SEPTIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: GUADUAS**	
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO I.E.D LA PAZ SEDE ESCUELA**	**HORARIO DE PRACTICA:**	**1:00 A 7: 00 PM SAB 8 A 2 PM**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD	x	x	x
			COMPAÑERISMO	x	x	x
			JUSTICIA			x
			COOPERACION	x	x	x
			LEALTAD			x
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
			OBEDIENCIA	x	x	x
			AUTODISCIPLINA	x	x	x
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA	x	x	x
			AUTODOMINIO	x	x	x
			RECOMPENSA			x
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			x
			RITMO	x	x	x
			EQUILIBRIO	x	x	x
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION	x	x	x
			REACCIÓN	x	x	x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x
			VELOCIDAD	x	x	x
			FLEXIBILIDAD	x	x	x
			RESISTENCIA	x	x	x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	x
			REMATES	x	x	x
			PASES	x	x	x
			CONDUCCION	x	x	x
			CABEZA	x	x	x
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN ESPACIAL	x	x	x
			DIRECCIONAMIENTO BALON	x	x	x
			PRESION	x	x	x
			DESMARCACIONES	x	x	x
			SITEMA 2 2	x	x	x
		RECREATIVO	SITEMA ROMBO	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: MARHA LILIANA CARVAJAL HOYOS

ANEXO 6 CERTIFICACIÓN POR PARTE DEL ORGANISMO DEPORTIVO MUNICIPAL

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GUADUAS

EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que La Lic **MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 24.716.882 de la Dorada Caldas, presto 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 RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., en el municipio de Guaduas durante el período comprendido entre el 01 de agosto de 2022 al 31 de agosto de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de agosto de 2022

Hernán Mauricio Rodríguez Pérez
Director Operativo De Deportes y Recreación.
Guaduas Cundinamarca

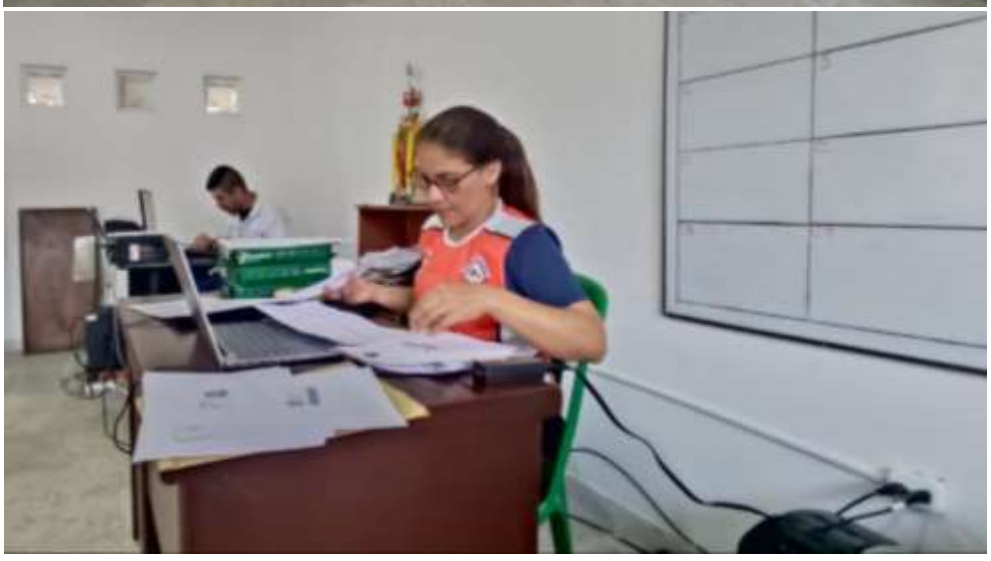
ANEXO 7

ARTICULACIÓN CON LA BIBLIOTECARIA DEL CORREGIMIENTO



INSCRIPCIONES FASE ZONAL INTERCOLEGIADOS





FASE ZONAL DE INTERCOLEGIADOS







INAUGURACIÓN DE LOS JUEGOS FASE ZONAL





ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA COORDINACIÓN DE DEPORTES DEL MUNICIPIO

CICLO RUTA NOCTURNA



FESTIVAL DE COMETAS.



SE PARTICIPÓ Y CERTIFICO EL CURSO DE MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y SEGUIMIENTO.





REUNIÓN DE CAMPAMENTOS DE LA PROVINCIA DE GUALIVA

