EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE AGOSTO- CTO 1157 -2022			
Nombre del contratista	WILLIAM TRIANA BRAVO		
Número de identificación	79.220.052	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	08/08/2022 al 30/08/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022002542

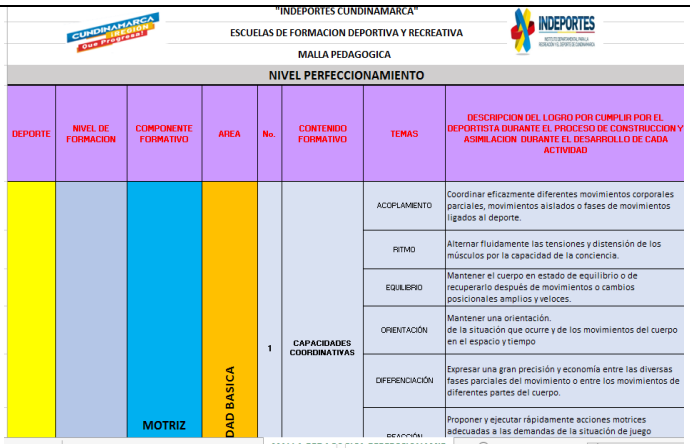
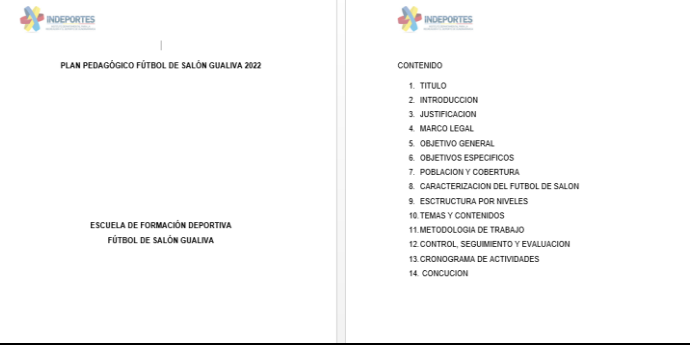
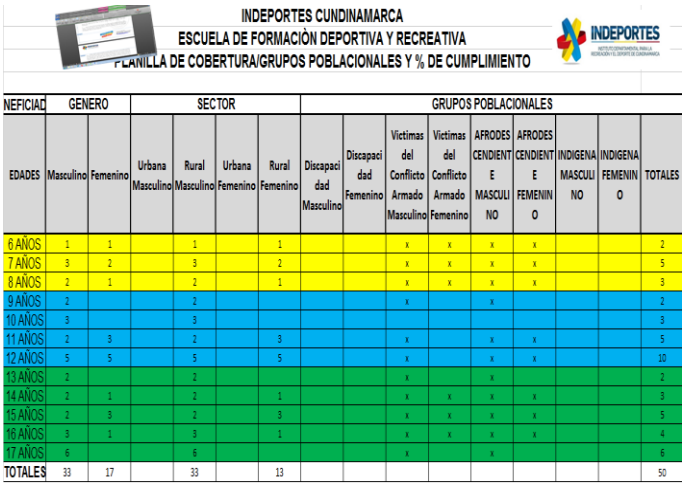
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

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.	 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: MUNICIPIO: caparrapi NOMBRE DEL FORMADOR: WILLIAM TRIANA BRAVO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
12:00 md A2: 00 pm	GRUPO	iniciacion		iniciacion					
	SEDE DE TRABAO	polideportivo dindal		polideportivo dindal					
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO		iniciacion		perfeccionamiento	perfeccionamiento	perfeccionamiento		
	SEDE DE TRABAJO		poli deportivo tati		polideportivo dindal	polideportivo dindal	polideportivo dindal		
4 P.M. A 6P.M.	GRUPO			fundamentacion	fundamentacion	fundamentacion			
	SEDE DE TRABAJO			polideportivo dindal	polideportivo dindal	polideportivo dindal			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: WILLIAM TRIANA BRAVO

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.	Imágenes fotográficas de acta de inicio, plan pedagógico y malla pedagógica para realizar en el mes de agosto para las inspecciones de tati y dindal establecidas en el municipio de Caparrapí

	"INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL PERFECCIONAMIENTO  
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
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.	

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	DAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte.
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia.
						EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces.
						ORIENTACIÓN	Mantener una orientación. de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo
						DIFERENCIACIÓN	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo.
						REACCIÓN	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego

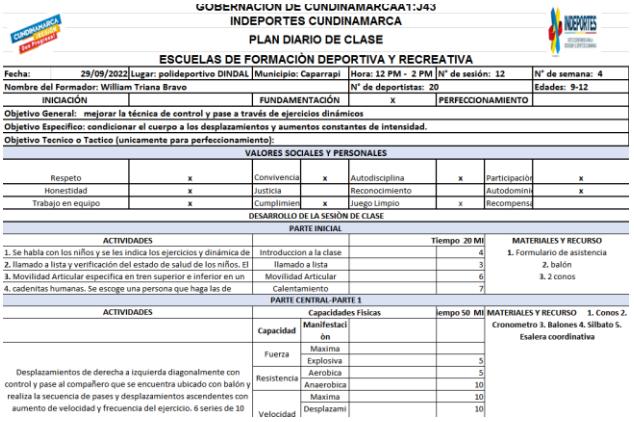
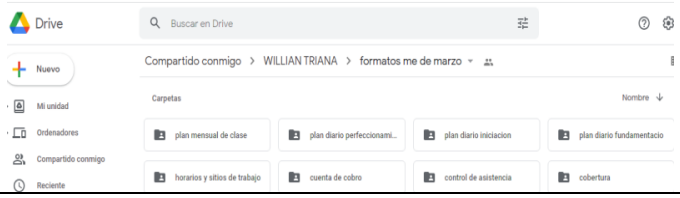
PLAN PEDAGÒGICO FÚTBOL DE SALÓN GUALIVA 2022

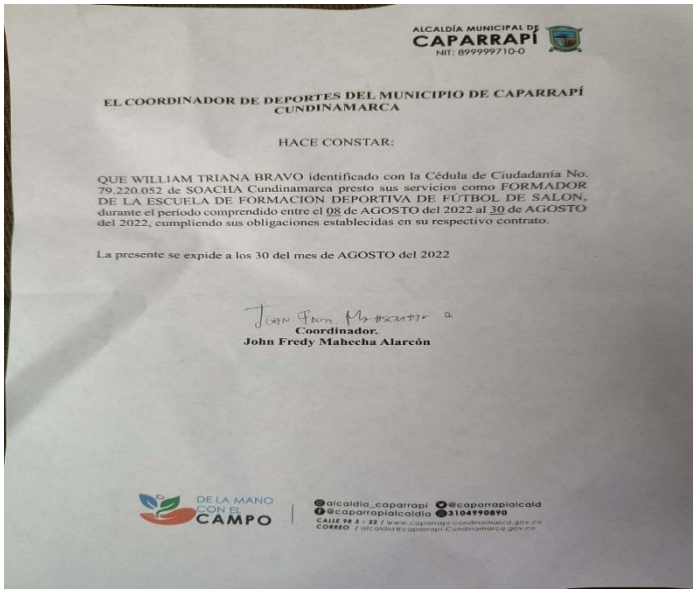
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
FÚTBOL DE SALÓN GUALIVA

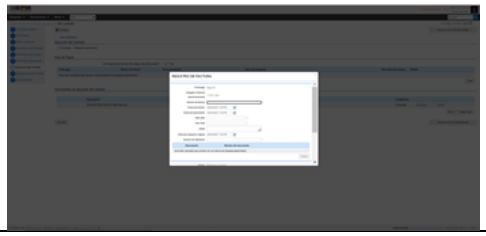
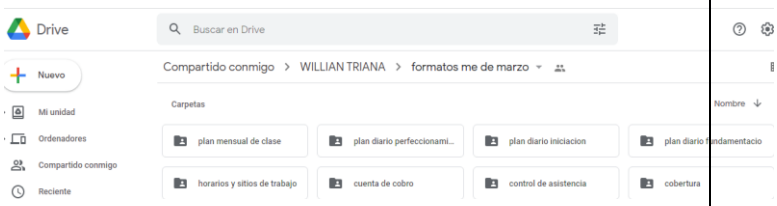
CONTENIDO

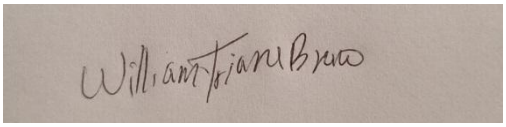
1. TITULO
2. INTRODUCCION
3. JUSTIFICACION
4. MARCO LEGAL
5. OBJETIVO GENERAL
6. OBJETIVOS ESPECIFICOS
7. POBLACION Y COBERTURA
8. CARACTERIZACION DEL FUTBOL DE SALON
9. ESCTRUCTURA POR NIVELES
10. TEMAS Y CONTENIDOS
11. METODOLOGIA DE TRABAJO
12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION
13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1		1		1			x	x	x	x			2
7 AÑOS	3	2		3		2			x	x	x	x			5
8 AÑOS	2	1		2		1			x	x	x	x			3
9 AÑOS	2			2					x		x				2
10 AÑOS	3			3											3
11 AÑOS	2	3		2		3			x		x	x			5
12 AÑOS	5	5		5		5			x		x	x			10
13 AÑOS	2			2					x		x				2
14 AÑOS	2	1		2		1			x	x	x	x			3
15 AÑOS	2	3		2		3			x	x	x	x			5
16 AÑOS	3	1		3		1			x	x	x	x			4
17 AÑOS	6			6					x		x				6
TOTALES	33	17		33		13									50

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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 29/09/2022 Lugar: polideportivo DINDAL Municipio: Caparrapi Hora: 12 PM - 2 PM N° de sesión: 12 N° de semana: 4 Nombre del Formador: William Triana Bravo N° de deportistas: 20 Edades: 9-12 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN x PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: mejorar la técnica de control y pase a través de ejercicios dinámicos Objetivo Especifico: condicionar el cuerpo a los desplazamientos y aumentos constantes de intensidad. Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia x Autodisciplina x Participación x Honestidad x Justicia Reconocimiento Autodominio x Trabajo en equipo x Cumplimien x Juego Limpio x Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 Mi MATERIALES Y RECURSO 1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de Introduccion a la clase 4 1. Formulario de asistencia 2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El llamado a lista 3 2. balón 3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un Movilidad Articular 6 3. 2 conos 4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de Calentamiento 7 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Fisicas Tiempo 50 Mi MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa Capacidad Manifestación Fuerza Maxima Explosiva 5 Resistencia Aerobica 5 Anaerobica 10 Velocidad Maxima 10 Desplazamientos de derecha a izquierda diagonalmente con control y pase al compañero que se encuentra ubicado con balón y realiza la secuencia de pases y desplazamientos ascendentes con aumento de velocidad y frecuencia del ejercicio. 6 series de 10 Desplazami 10
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.	La información de documentación es actualizada mediante un drive  Drive Buscar en Drive Nuevo Compartido conmigo › WILLIAN TRIANA › formatos me de marzo Mi unidad Ordenadores Compartido conmigo Reciente Carpetas Nombre plan mensual de clase plan diario perfeccionami... plan diario iniciacion plan diario fundamentacio horarios y sitios de trabajo cuenta de cobro control de asistencia cobertura
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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES AGOSTO MUNICIPIO: Caparrapi LUGAR: POLIDEPORTIVO HORARIO DE PRACTICA: 4 pm a 6 pm (MI, J, V) NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN X PERFECCIONAMIENTO CLASES AGOSTO AGOSTO AGOSTO VALORES VALORES SOCIALES RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA PARTE INICIAL INICIO INTRODUCCIPON MOVILIDAD ARTICULAR Anexo N06. Planes mensuales
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.	

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAPARRAPÍ NIT: 899999710-0 EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE CAPARRAPÍ CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: QUE WILLIAM TRIANA BRAVO identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.220.052 de SOACHA Cundinamarca presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALON, durante el periodo comprendido entre el 08 de AGOSTO del 2022 al 30 de AGOSTO del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 30 del mes de AGOSTO del 2022 Coordinador. John Fredy Mahecha Alarcón DE LA MANO CON EL CAMPO Anexo N07. Certificación municipal
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Estaré atento a las diferentes actividades a realizarse en el municipio o asignados por la subgerencia cuando lo requieran.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 25 de agosto: campamentos juveniles.
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 presentó el informe contractual a través de la plataforma SECOP II

	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 Se realizó la entrega al supervisor de los documentos elaborados para el mes de agosto mediante el Drive en archivos digitales y modificables



WILLIAM TRIANA BRAVO
FIRMA CONTRATISTA
C.C. 79.220.052

Horarios de trabajo:

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: caparrapi
NOMBRE DEL FORMADOR: WILLIAM TRIANA BRAVO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
12:00 md A2: 00 pm	GRUPO	inciacion		iniciacion					
	SEDE DE TRABAO	polideportivo dindal		polideportivo dindal					
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO		iniciacion		perfeccionamiento	perfeccionamiento	perfeccionamiento		
	SEDE DE TRABAJO		poli deportivo tati		polideportivo dindal	polideportivo dindal	polideportivo dindal		
4 P.M. A 6P.M.	GRUPO			fundamentacion	fundamentacion	fundamentacion			
	SEDE DE TRABAJO			polideportivo dindal	polideportivo dindal	polideportivo dindal			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			WULLIAM TRIANA BRAVO						

ANEXO 04. COBERTURA POBLACIONAL

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1		1		1			x	x	x	x			2
7 AÑOS	3	2		3		2			x	x	x	x			5
8 AÑOS	2	1		2		1			x	x	x	x			3
9 AÑOS	2			2					x		x				2
10 AÑOS	3			3											3
11 AÑOS	2	3		2		3			x		x	x			5
12 AÑOS	5	5		5		5			x		x	x			10
13 AÑOS	2			2					x		x				2
14 AÑOS	2	1		2		1			x	x	x	x			3
15 AÑOS	2	3		2		3			x	x	x	x			5
16 AÑOS	3	1		3		1			x	x	x	x			4
17 AÑOS	6			6					x		x				6
TOTALES	33	17		33		13									50

REGISTRO FOTOGRAFICO ASISTENCIA INICIACION MES DE AGOSTO



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	Yeilyn Valeria Rojas	3108717483									1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	11	11	0	100%
2	Laura Nicol Medina	3232486927									1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	11	11	0	100%
3	Natasha Monterrosa	3118730279									1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	11	11	0	100%
4	Santiago Triana	3197889128									1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	11	11	0	100%
5	Julieta Rodriges	313615188									1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	11	11	0	100%
6	Yostin Julio Bustos	3128315086									1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	11	11	0	100%
7	Deimar Andrey Rativa	3118730279									1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	11	11	0	100%
8	Andrey David Medina	3208220135									1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	11	11	0	100%
9	Samuel Dias Tinoco	3135957999									1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	11	11	0	100%
10	Eritk Jhoan Martin Ramos	3135198570									1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	11	11	0	100%

REGISTRO FOTOGRAFICO ASISTENCIA FUNDAMENTACION MES DE AGOSTO



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	Yulibeth Camila Medina	3118604185										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
2	Juan Diego Ariza	3176074527										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
3	Jhonier Stiven Rubio	3132100940										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
4	Juan Andres Zamudio	3105548729										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
5	Amgel Julian Asprilla	3125792878										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
6	Wilder Escobar Caisedo	3183098622										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
7	Fernando Rativa Herrera	3118730279										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
8	Josman Arley Montero	3228376067										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
9	Juan Pablo Caballero	3222491591										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
10	Alixon Alejandra Osorio	3146000771										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
11	Yaseth Felipe Cardona	3003182109										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
12	Jeison Estiban Alvarado	3142738167										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
13	Yeison Alveiro Arias	3114585314										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
14	Anderson Pardo Beltran	3204048175										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
15	Dylan Santiago Cardona	3003182109										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
16	Johan Stiven Pacheco	3105642024										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
17	Juan David Palacios	3127740181										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
18	Sergio Herrera Mahecha	3226396276										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
19	Yeferson Alexander Osorio	3138495206										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%
20	Yojan Borray Palacios	3115174017										1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	10	10	0	100%

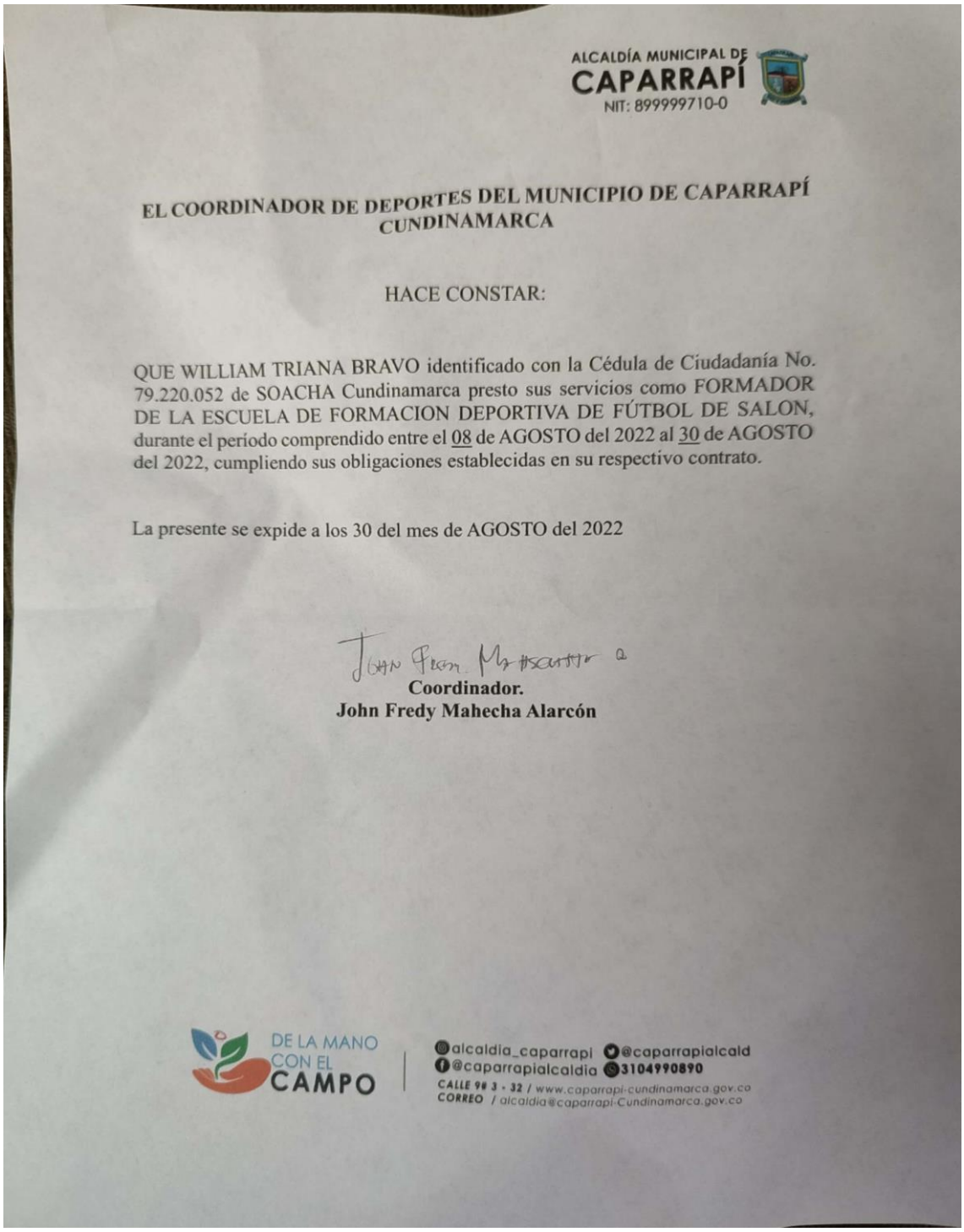
REGISTRO FOTOGRAFICO ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO MES DE AGOSTO



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	Javier Ernesto Sarria	3136589364											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
2	Elkin Camilo Flores	3205159486											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
3	Erick Dahey Vasques	3134384610											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
4	Harold Andrey Rubio	3134517537											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
5	Wendy Vanegas Triana	3228413507											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
6	Leidy Viviana Rativo	3118730279											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
7	Johan Stiven Bayen	3138791325											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
8	Johan Julian Bustos	3117936627											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
9	Didier Yesid Nuñes	3142738167											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
10	Johan Andrey Achury	3204918002											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
11	Derly Jurani Rocha	3138975883											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
12	Lina Cristina Ariza	3176074527											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
13	Sharith Johana Reyes	3234887077											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
14	Luna Catalina Cruz	3227060250											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
15	Danna Jimena Lugo	3135198570											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
16	Kely Johana Rubio	3115456250											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
17	Harold Stiven Romero	3173179548											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
18	Valentin Hernandez Tovar	3132367241											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
19	Andres Felipe Barragan	3227596435											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%
20	Leandro Tovar Olaya	3164345750											1	1	1					1	1	1					1	1	1					9	9	0	100%

CERTIFICADO MUNICIPAL MES DE AGOSTO



ALCALDÍA MUNICIPAL DE
CAPARRAPÍ
NIT: 899999710-0

EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE CAPARRAPÍ CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

QUE WILLIAM TRIANA BRAVO identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.220.052 de SOACHA Cundinamarca presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALON, durante el período comprendido entre el 08 de AGOSTO del 2022 al 30 de AGOSTO del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de AGOSTO del 2022

Coordinador.
John Fredy Mahecha Alarcón

DE LA MANO CON EL CAMPO

alcaldia_caparrapi @caparrapialcald
@caparrapialcaldia 3104990890
CALLE 9# 3 - 32 / www.caparrapi-cundinamarca.gov.co
CORREO / alcaldia@caparrapi-Cundinamarca.gov.co

PLAN MENSUAL INICIACION AGOSTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

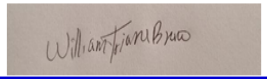
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				AGOSTO		MUNICIPIO: Caparrapi		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA:		12 pm a 2 pm (L,MR) 2 pm a 4 pm (M)
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				AGOSTO		AGOSTO		AGOSTO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X				
			CONTROL	X				
			MOVILDAD	X				
			REMATE	X				
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO					
			FASE DEFENSIVA	X				
			FASE OFENSIVA	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL		ESTIRAMIENTO	X				
			LA CLASE	X				

Página 1
Página 2
Página 3
Página 4

FIRMA FORMADOR:



PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION AGOSTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

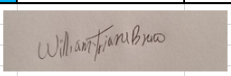
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				AGOSTO		MUNICIPIO: Caparrapi				
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA:		4 pm a 6 pm (MR, J, V)		
NIVEL				INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO		
CLASES				AGOSTO		AGOSTO		AGOSTO		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X				
			RESPONSABILIDAD			X				
			COMPAÑERISMO			X				
			JUSTICIA			X				
			COOPERACION			X				
			LEALTAD			X				
			TRABAJO EN EQUIPO			X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA			X				
			AUTODISCIPLINA			X				
			PARTICIPACIÓN			X				
			PERSEVERANCIA			X				
			AUTODOMINIO			X				
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X				
			MOVILIDAD ARTICULAR			X				
			CALENTAMIENTO			X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION			X				
			DIFERENCIACION			X				
			REACCIÓN			X				
			ADAPTACIÓN			X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X				
			VELOCIDAD			X				
			FLEXIBILIDAD			X				
			RESISTENCIA			X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X				
			CONTROL			X				
			MOVILDAD			X				
			REMATE			X				
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO			X				
						X				
			FASE DEFENSIVA			X				
						X				
			FASE OFENSIVA			X				
						X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES			X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X				
			FESTIVALES RECREATIVOS			X				
	PARTE FI	FINAL	ESTIRAMIENTO			X				
			LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS			X				

FIRMA FORMADOR:



PLAN MENSUAL PERFECCIONAMIENTO AGOSTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				AGOSTO		MUNICIPIO: Caparrapi				
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA:		2 pm a 4 pm (J,V,S)		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
CLASES				AGOSTO		AGOSTO		AGOSTO		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X		
			RESPONSABILIDAD					X		
			COMPAÑERISMO					X		
			JUSTICIA					X		
			COOPERACION					X		
			LEALTAD					X		
			TRABAJO EN EQUIPO					X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X		
			OBEDIENCIA					X		
			AUTODISCIPLINA					X		
			PARTICIPACIÓN					X		
			PERSEVERANCIA					X		
			AUTODOMINIO					X		
			RECOMPENSA					X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					X		
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO					X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					X		
			RITMO					X		
			EQUILIBRIO					X		
			ORIENTACION					X		
			DIFERENCIACION					X		
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN					X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X		
			VELOCIDAD					X		
			FLEXIBILIDAD					X		
			RESISTENCIA					X		
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE					X		
			CONTROL					X		
			MOVILDAD					X		
			REMATE					X		
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO					X		
								X		
			FASE DEFENSIVA					X		
								X		
			FASE OFENSIVA							
								X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					X		
			JUEGOS TRADICIONALES					X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					X		
	PARTE F	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS					X		

FIRMA FORMADOR:

PLANEACIONES DIARIAS MES DE AGOSTO INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: reconocer las características propias de las demás personas.						
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Se hacen dos grupos y se organizan en círculos separados por una tela. Los dos grupos acurrucados van dando vueltas y cantando la siguiente ronda: "Tengo una hormiguita que me sube por aquí y por allá, se me sube por los pies…", así sucesivamente hasta llegar a la cabeza. Cuando el formador dé la señal y se baje la tela, los dos que queden en frente deben levantarse lo más pronto posible y decir el nombre o una característica física del compañero; el primero que lo realice es el ganador y su equipo suma un punto. Se ubican nuevamente en su grupo, se	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**

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

Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.

Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2 metros desplazandose por a cancha de forma lateral. El agarre debe formar un triángulo con los dedos pulga e indice que permite un agarre adecuado y no golpee el rostro.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 10 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo. - lanzamiento de balón a ras a los platillos usando ambas manos pero enfatizando en el agarre de triángulo. - lanzamiento del balón a ras a los platillos pero dejando caer el cuerpo de costado.	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre especifico y debe ver la trayectoria del balón e ir por el mismo.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejorar la condición técnica de los jugadores					
Objetivo Especifico: mejorar la coordinación a través de circuitos que incluyen técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 0 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		20 MIN	
stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con wl pie.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	20 MIN	
3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales. juego aplicado con pases entre los compañeros	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		15	
	Control		15	
	conducción		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: identificar estrategias que fortalezcan la capacidad de generar adecuadas relaciones sociales.							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo circuitos coordinativos a los jugadores.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	**x**	Participaciòn	**x**
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimiento	**x**	Autodomini	
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio	x	Recompensa	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
carrera de túneles donde los niños vayan de un punto A, a un punto B, pasando por debajo de las piernas de sus compañeros ubicados en fila, circuito de ida y vuelta. Actividad 2: carrera de saltos, en la que los niños en filas deben pasar por encima de sus compañeros apoyando las manos en la espalda y saltando con las piernas separadas, en el mismo instante, los niños de la fila deben estar acurrucados, circuito de ida y vuelta. Actividad 3: a los niños ubicados en filas se les entrega una cuchara que utilizarán con la mano para pasar una bola de ping-pong; a la cuchara de su compañero al finalizar el trayecto ellos deben depositar el ping-pong en un recipiente que está al final del	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 40 MI**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: reconocer las diferentes formas de comunicación.							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo ejercicios coordinativos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible y lograr que los niños reaccionen rápidamente. El formador socializa los siguientes comandos: Tortuga (se esconde en su caparazón): cuando le dicen algo, usualmente no opina o no defiende lo que le gusta, no expresa sus emociones. Dragón (arroja fuego cuando habla): quiere siempre tener la razón, impone sus ideas, no permite que los otros opinen, usualmente insulta o agrede a los otros. Delfín (se comunica con palabras): utiliza buenas palabras, escucha a los demás, expresa sus ntimientos. El formador asigna en el lugar tres espacios (uno para cada personaje) y ubica los niños en el centro del escenario. Una vez el formador indique una situación, los niños deberán trasladarse al lugar del personaje que consideran realizaría esta situación. El traslado lo deben hacer haciendo la mímica del personaje (tortuga, lento y escondiéndose en el caparazón; dragón, rápido y lanzando fuego; delfín, saltando en dos pies a un ritmo moderado y siendo cuidadoso de no tropezar). ejemplos de situaciones: No	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar trabajos técnicos y dinámicos por parejas para autoevaluar constantemente la ejecición del trabajo técnico individual y grupal.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas. por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
Al finalizar los ejercicios cada jugador debe ubicarse nuevamente en su respectivo cono e ir realizando ejercicios de flexibilidad dinamica	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes. circuito técnico con trabajo de slalom, paso de balón a través de un pequeño arco y conducción cercana a un aro completo para mejorar la técnica de conducción terminando en acercamiento a cono y regreso para entregar balón al compañero.	**Movilidad**		5	**1.** Balón **2.** aro 3. conos 4 platillos
	Pase		5	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la técnica de control y pase a través de ejercicios dinámicos

Objetivo Especifico: condicionar el cuerpo a los desplazamientos y aumentos constantes de intensidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Desplazamientos de derecha a izquierda diagonalmente con control y pase al compañero que se encuentra ubicado con balón y realiza la secuencia de pases y desplazamientos ascendentes con aumento de velocidad y frecuencia del ejercicio. 6 series de 10 repeticiones de control y pase con desplazamiento con pausa de 30 segundos entre serie con cambio de grupo aplicativo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
ejercicio por parejas donde los jugadores deben aprender a orientar el cuerpo en la marcación individual	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**1VS1**		
trabajos por parejas: control y pase pase a primera intencion control con pie habil y paso con pie no habil control con pie no habil y paso con pie habil desplazamiento previo antes del control y pase	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.							
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**1.** Formulario de asistencia
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también	Calentamiento		8	**2.** balón **3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva			**balones**
	Resistencia	Aerobica			**vallas o material similar**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Tiempo M	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		**conos**
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Agilidad		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	empo M	MATERIALES Y RECURSO
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la condición técnica de control y pase.							
Objetivo Especificos: mejorar la condicion física a través de ejercicios dinamicos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 40 M	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza durante cada repetición desplazamientos en velocidad no superiores a los 5 segundos pues debe realizar un cambio de ritmo y pasar por la espalda de su compañero y regresar a su posición inicial. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		naerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 10 M	
quita colitas: consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos** **3. petos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	empo 40 M	
por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas. juego aplicativo	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: reconocer la importancia que tiene darles un manejo adecuado a las situaciones complejas que presenta la vida.							
Objetivo Especifico: velocidad de reacción, aceleración, agilidad.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Se divide el escenario en dos partes iguales, con el espacio suficiente para poder correr. Se divide el grupo en cuatro subgrupos, los cuales deben ser nombrados por los participantes, con el objetivo de enfrentarse entre sí. En cada espacio van a estar dos grupos, el primero forma un círculo con una distancia de un metro entre sus integrantes; en el centro se coloca un cono y delante de cada uno que conforma el círculo se	Velocidad	Maxima			**1. Balones**
		Desplazamiento		6	**2. conos**
		Reacciòn		6	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 25 MI	MATERIALES Y RECURSO
. Si los jugadores centrales consiguen atrapar la pelota sin que caiga al suelo, pueden lanzarla lo más lejos posible con la intención de ganar tiempo, además, no supone la eliminación de un jugador el hecho de que un balón impacte en el cono, por ello, puede utilizarse como defensa. Si la pelota queda 'muerta' dentro del terreno del círculo, el equipo que se encuentra armando el círculo puede entrar a recogerla y vuelve a su lugar para lazarla nuevamente. Gana el equipo que más conos logre apilar. Posteriormente, se realiza una pista de	Acoplamiento			**1. Balones**
	Ritmo			**2. conos**
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 50 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Conducción		10	**1. Balones**
	Pase		20	**2. conos**
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

PLANEACIONES DIARIAS MES DE AGOSTO FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**		**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo					**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: reconocer las características propias de las demás personas.							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Se hacen dos grupos y se organizan en círculos separados por una tela. Los dos grupos acurrucados van dando vueltas y cantando la siguiente ronda: "Tengo una hormiguita que me sube por aquí y por allá, se me sube por los pies…", así sucesivamente hasta llegar a la cabeza. Cuando el formador dé la señal y se baje la tela, los dos que queden en frente deben levantarse lo más pronto posible y decir el nombre o una característica física del compañero; el primero que lo realice es el ganador y su equipo suma un punto. Se ubican nuevamente en su grupo, se	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.

Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2 metros desplazandose por a cancha de forma lateral. El agarre debe formar un triángulo con los dedos pulga e indice que permite un agarre adecuado y no golpee el rostro.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 10 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo. - lanzamiento de balón a ras a los platillos usando ambas manos pero enfatizando en el agarre de triángulo. - lanzamiento del balón a ras a los platillos pero dejando caer el cuerpo de costado.	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la trayectoria del balón e ir por el mismo.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la condición técnica de los jugadores

Objetivo Especifico: mejorar la coordinación a través de circuitos que incluyen técnica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 0 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		20 MIN	
stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con wl pie.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	20 MIN	
3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales. juego aplicado con pases entre los compañeros	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		15	
	Control		15	
	conducción		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: identificar estrategias que fortalezcan la capacidad de generar adecuadas relaciones sociales.							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo circuitos coordinativos a los jugadores.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
carrera de túneles donde los niños vayan de un punto A, a un punto B, pasando por debajo de las piernas de sus compañeros ubicados en fila, circuito de ida y vuelta. Actividad 2: carrera de saltos, en la que los niños en filas deben pasar por encima de sus compañeros apoyando las manos en la espalda y saltando con las piernas separadas, en el mismo instante, los niños de la fila deben estar acurrucados, circuito de ida y vuelta. Actividad 3: a los niños ubicados en filas se les entrega una cuchara que utilizarán con la mano para pasar una bola de ping-pong; a la cuchara de su compañero al finalizar el trayecto ellos deben depositar el ping-pong en un recipiente que está al final del	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 40 MI	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: reconocer las diferentes formas de comunicación.							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo ejercicios coordinativos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible y lograr que los niños reaccionen rápidamente. El formador socializa los siguientes comandos: Tortuga (se esconde en su caparazón): cuando le dicen algo, usualmente no opina o no defiende lo que le gusta, no expresa sus emociones. Dragón (arroja fuego cuando habla): quiere siempre tener la razón, impone sus ideas, no permite que los otros opinen, usualmente insulta o agrede a los otros. Delfín (se comunica con palabras): utiliza buenas palabras, escucha a los demás, expresa sus ntimientos. El formador asigna en el lugar tres espacios (uno para cada personaje) y ubica los niños en el centro del escenario. Una vez el formador indique una situación, los niños deberán trasladarse al lugar del personaje que consideran realizaría esta situación. El traslado lo deben hacer haciendo la mímica del personaje (tortuga, lento y escondiéndose en el caparazón; dragón, rápido y lanzando fuego; delfín, saltando en dos pies a un ritmo moderado y siendo cuidadoso de no tropezar). ejemplos de situaciones: No	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar trabajos técnicos y dinámicos por parejas para autoevaluar constantemente la ejecición del trabajo técnico individual y grupal.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas. por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
Al finalizar los ejercicios cada jugador debe ubicarse nuevamente en su respectivo cono e ir realizando ejercicios de flexibilidad dinamica	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes. circuito técnico con trabajo de slalom, paso de balón a través de un pequeño arco y conducción cercana a un aro completo para mejorar la técnica de conducción terminando en acercamiento a cono y regreso para entregar balón al compañero.	**Movilidad**		5	**1.** Balón **2.** aro 3. conos 4 platillos
	Pase		5	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la técnica de control y pase a través de ejercicios dinámicos

Objetivo Especifico: condicionar el cuerpo a los desplazamientos y aumentos constantes de intensidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Desplazamientos de derecha a izquierda diagonalmente con control y pase al compañero que se encuentra ubicado con balón y realiza la secuencia de pases y desplazamientos ascendentes con aumento de velocidad y frecuencia del ejercicio. 6 series de 10 repeticiones de control y pase con desplazamiento con pausa de 30 segundos entre serie con cambio de grupo aplicativo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
ejercicio por parejas donde los jugadores deben aprender a orientar el cuerpo en la marcación individual	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**1VS1**		
trabajos por parejas: control y pase pase a primera intencion control con pie habil y paso con pie no habil control con pie no habil y paso con pie habil desplazamiento previo antes del control y pase	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.						
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también	Calentamiento		8

MATERIALES Y RECURSO
1. Formulario de asistencia
2. balón
3. conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo M
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
	Fuerza	Maxima		
		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

MATERIALES Y RECURSO
conos
platillos
balones
vallas o material similar

ACTIVIDADES	Capacidades	Tiempo M
	Acoplamiento	
	Ritmo	
	Equilibrio	
	Orientación	
	Diferenciación	
	Reacción	
	Adaptación	
	Agilidad	

MATERIALES Y RECURSO
conos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	empo M
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**		
	Pase		
	Control		
	Remate		

MATERIALES Y RECURSO
1. Balón **2.** Bancas

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,

MATERIALES Y RECURSO

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la condición técnica de control y pase.						
Objetivo Especificos: mejorar la condicion física a través de ejercicios dinamicos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente síntomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 40 M	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza durante cada repetición desplazamientos en velocidad no superiores a los 5 segundos pues debe realizar un cambio de ritmo y pasar por la espalda de su compañero y regresar a su posición inicial. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		naerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 10 M	
quita colitas: consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos** **3. petos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	empo 40 M	
por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas. juego aplicativo	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

PLANEACIONES DIARIAS MES DE AGOSTO PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: reconocer las características propias de las demás personas.					
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Se hacen dos grupos y se organizan en círculos separados por una tela. Los dos grupos acurrucados van dando vueltas y cantando la siguiente ronda: "Tengo una hormiguita que me sube por aquí y por allá, se me sube por los pies…", así sucesivamente hasta llegar a la cabeza. Cuando el formador dé la señal y se baje la tela, los dos que queden en frente deben levantarse lo más pronto posible y decir el nombre o una característica física del compañero; el primero que lo realice es el ganador y su equipo suma un punto. Se ubican nuevamente en su grupo, se	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.

Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2 metros desplazandose por a cancha de forma lateral. El agarre debe formar un triángulo con los dedos pulga e indice que permite un agarre adecuado y no golpee el rostro.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 10 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo. - lanzamiento de balón a ras a los platillos usando ambas manos pero enfatizando en el agarre de triángulo. - lanzamiento del balón a ras a los platillos pero dejando caer el cuerpo de costado.	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre especifico y debe ver la trayectoria del balón e ir por el mismo.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: mejorar la condición técnica de los jugadores					
Objetivo Especifico: mejorar la coordinación a través de circuitos que incluyen técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 0 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		20 MIN	
stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con wl pie.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	20 MIN	
3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales. juego aplicado con pases entre los compañeros	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		15	
	Control		15	
	conducción		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: identificar estrategias que fortalezcan la capacidad de generar adecuadas relaciones sociales.						
Objetivo Especifico: Llevar a cabo circuitos coordinativos a los jugadores.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	
	Capacidad	Manifestaciòn			
carrera de túneles donde los niños vayan de un punto A, a un punto B, pasando por debajo de las piernas de sus compañeros ubicados en fila, circuito de ida y vuelta. Actividad 2: carrera de saltos, en la que los niños en filas deben pasar por encima de sus compañeros apoyando las manos en la espalda y saltando con las piernas separadas, en el mismo instante, los niños de la fila deben estar acurrucados, circuito de ida y vuelta. Actividad 3: a los niños ubicados en filas se les entrega una cuchara que utilizarán con la mano para pasar una bola de ping-pong; a la cuchara de su compañero al finalizar el trayecto ellos deben depositar el ping-pong en un recipiente que está al final del	Fuerza	Maxima			Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 40 MI	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: reconocer las diferentes formas de comunicación.							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo ejercicios coordinativos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible y lograr que los niños reaccionen rápidamente. El formador socializa los siguientes comandos: Tortuga (se esconde en su caparazón): cuando le dicen algo, usualmente no opina o no defiende lo que le gusta, no expresa sus emociones. Dragón (arroja fuego cuando habla): quiere siempre tener la razón, impone sus ideas, no permite que los otros opinen, usualmente insulta o agrede a los otros. Delfín (se comunica con palabras): utiliza buenas palabras, escucha a los demás, expresa sus ntimientos. El formador asigna en el lugar tres espacios (uno para cada personaje) y ubica los niños en el centro del escenario. Una vez el formador indique una situación, los niños deberán trasladarse al lugar del personaje que consideran realizaría esta situación. El traslado lo deben hacer haciendo la mímica del personaje (tortuga, lento y escondiéndose en el caparazón; dragón, rápido y lanzando fuego; delfín, saltando en dos pies a un ritmo moderado y siendo cuidadoso de no tropezar). ejemplos de situaciones: No	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Realizar trabajos técnicos y dinámicos por parejas para autoevaluar constantemente la ejecición del trabajo técnico individual y grupal.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas.	Resistencia	Aerobica		10	
por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas.		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
Al finalizar los ejercicios cada jugador debe ubicarse nuevamente en su respectivo cono e ir realizando ejercicios de flexibilidad dinamica	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes. circuito técnico con trabajo de slalom, paso de balón a través de un pequeño arco y conducción cercana a un aro completo para mejorar la técnica de conducción terminando en acercamiento a cono y regreso para entregar balón al compañero.	**Movilidad**		5	**1.** Balón **2.** aro 3. conos 4 platillos
	Pase		5	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: mejorar la técnica de control y pase a través de ejercicios dinámicos					
Objetivo Especifico: condicionar el cuerpo a los desplazamientos y aumentos constantes de intensidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Desplazamientos de derecha a izquierda diagonalmente con control y pase al compañero que se encuentra ubicado con balón y realiza la secuencia de pases y desplazamientos ascendentes con aumento de velocidad y frecuencia del ejercicio. 6 series de 10 repeticiones de control y pase con desplazamiento con pausa de 30 segundos entre serie con cambio de grupo aplicativo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
ejercicio por parejas donde los jugadores deben aprender a orientar el cuerpo en la marcación individual	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**1VS1**		
trabajos por parejas: control y pase pase a primera intencion control con pie habil y paso con pie no habil control con pie no habil y paso con pie habil desplazamiento previo antes del control y pase	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/08/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.							
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**1.** Formulario de asistencia
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también	Calentamiento		8	**2.** balón **3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva			**balones**
	Resistencia	Aerobica			**vallas o material similar**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo M	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	empo M	MATERIALES Y RECURSO
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

PLAN MENSUAL INICIACION SEPTIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				SEPTIEMBRE		MUNICIPIO: Caparrapi		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA:	12 pm a 2 pm (L,MR) 2 pm a 4 pm (M)	
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				AGOSTO		AGOSTO		AGOSTO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X				
			CONTROL	X				
			MOVILDAD	X				
			REMATE	X				
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO					
			FASE DEFENSIVA	X				
			FASE OFENSIVA	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			LA CLASE	X				

Página 2
Página 3
Página 4

FIRMA FORMADOR:

PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					SEPTIEMBRE		MUNICIPIO: Caparrapi			
LUGAR:					POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA:		4 pm a 6 pm (MR, J, V)	
NIVEL					INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES					AGOSTO		AGOSTO		AGOSTO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO			X			
				RESPONSABILIDAD			X			
				COMPAÑERISMO			X			
				JUSTICIA						
				COOPERACION			X			
				LEALTAD			X			
				TRABAJO EN EQUIPO			X			
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD			X			
				OBEDIENCIA			X			
				AUTODISCIPLINA			X			
				PARTICIPACIÓN			X			
				PERSEVERANCIA			X			
				AUTODOMINIO			X			
				RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO		INTRODUCCIPON			X			
				MOVILIDAD ARTICULAR			X			
				CALENTAMIENTO			X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO						
				RITMO						
				EQUILIBRIO						
				ORIENTACION			X			
				DIFERENCIACION			X			
				REACCIÓN			X			
				ADAPTACIÓN			X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA			X			
				VELOCIDAD			X			
				FLEXIBILIDAD			X			
				RESISTENCIA			X			
		ELEMENTOS TECNICOS		PASE			X			
				CONTROL			X			
				MOVILDAD			X			
				REMATE			X			
		ELEMENTOS TACTICOS		SISTEMAS DE JUEGO			X			
							X			
				FASE DEFENSIVA			X			
							X			
				FASE OFENSIVA			X			
							X			
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION						
				JUEGOS TRADICIONALES			X			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS			X			
				CIRCUITOS RECREATIVOS			X			
				FESTIVALES RECREATIVOS			X			
	PARTE FI	FINAL		ESTIRAMIENTO			X			
				LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS			X			

FIRMA FORMADOR:

PLAN MENSUAL PERFECCIONAMIENTO SEPTIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

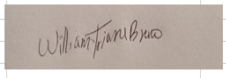
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				SEPTIEMBRE		MUNICIPIO: Caparrapi				
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA:		2 pm a 4 pm (J,V,S)		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO	X	
CLASES				AGOSTO		AGOSTO		AGOSTO		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X		
			RESPONSABILIDAD					X		
			COMPAÑERISMO					X		
			JUSTICIA					X		
			COOPERACION					X		
			LEALTAD					X		
			TRABAJO EN EQUIPO					X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X		
			OBEDIENCIA					X		
			AUTODISCIPLINA					X		
			PARTICIPACIÓN					X		
			PERSEVERANCIA					X		
			AUTODOMINIO					X		
			RECOMPENSA					X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					X		
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO					X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					X		
			RITMO					X		
			EQUILIBRIO					X		
			ORIENTACION					X		
			DIFERENCIACION					X		
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN					X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X		
			VELOCIDAD					X		
			FLEXIBILIDAD					X		
			RESISTENCIA					X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					X		
			CONTROL					X		
			MOVILDAD					X		
			REMATE					X		
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO					X		
								X		
			FASE DEFENSIVA					X		
								X		
			FASE OFENSIVA							
								X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					X		
			JUEGOS TRADICIONALES					X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS					X		

FIRMA FORMADOR:



PLANEACIONES DIARIAS MES DE SEPTIEMBRE INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: reconocer las características propias de las demás personas.							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Se hacen dos grupos y se organizan en círculos separados por una tela. Los dos grupos acurrucados van dando vueltas y cantando la siguiente ronda: "Tengo una hormiguita que me sube por aquí y por allá, se me sube por los pies…", así sucesivamente hasta llegar a la cabeza. Cuando el formador dé la señal y se baje la tela, los dos que queden en frente deben levantarse lo más pronto posible y decir el nombre o una característica física del compañero; el primero que lo realice es el ganador y su equipo suma un punto. Se ubican nuevamente en su grupo, se	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Agilidad		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**
	Movilidad		
	Pase		
	Control		
	Remate		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.

Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2 metros desplazandose por a cancha de forma lateral. El agarre debe formar un triángulo con los dedos pulga e indice que permite un agarre adecuado y no golpee el rostro.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 10 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo. - lanzamiento de balón a ras a los platillos usando ambas manos pero enfatizando en el agarre de triángulo. - lanzamiento del balón a ras a los platillos pero dejando caer el cuerpo de costado.	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre especifico y debe ver la trayectoria del balón e ir por el mismo.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			conos platillos balones vallas o material similar
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas	Acoplamiento			conos
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejorar la condición técnica de los jugadores						
Objetivo Especifico: mejorar la coordinación a través de circuitos que incluyen técnica.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 0 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		20 MIN	
stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con wl pie.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	20 MIN	
3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales. juego aplicado con pases entre los compañeros	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		15	
	Control		15	
	conducción		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**		**Municipio: caparrapi**		**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo						**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN		**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: identificar estrategias que fortalezcan la capacidad de generar adecuadas relaciones sociales.									
Objetivo Especifico: Llevar a cabo circuitos coordinativos a los jugadores.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
carrera de túneles donde los niños vayan de un punto A, a un punto B, pasando por debajo de las piernas de sus compañeros ubicados en fila, circuito de ida y vuelta. Actividad 2: carrera de saltos, en la que los niños en filas deben pasar por encima de sus compañeros apoyando las manos en la espalda y saltando con las piernas separadas, en el mismo instante, los niños de la fila deben estar acurrucados, circuito de ida y vuelta. Actividad 3: a los niños ubicados en filas se les entrega una cuchara que utilizarán con la mano para pasar una bola de ping-pong; a la cuchara de su compañero al finalizar el trayecto ellos deben depositar el ping-pong en un recipiente que está al final del	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 40 MI	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: reconocer las diferentes formas de comunicación.						
Objetivo Especifico: Llevar a cabo ejercicios coordinativos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia 2. balón 3. conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible y lograr que los niños reaccionen rápidamente. El formador socializa los siguientes comandos: Tortuga (se esconde en su caparazón): cuando le dicen algo, usualmente no opina o no defiende lo que le gusta, no expresa sus emociones. Dragón (arroja fuego cuando habla): quiere siempre tener la razón, impone sus ideas, no permite que los otros opinen, usualmente insulta o agrede a los otros. Delfín (se comunica con palabras): utiliza buenas palabras, escucha a los demás, expresa sus ntimientos. El formador asigna en el lugar tres espacios (uno para cada personaje) y ubica los niños en el centro del escenario. Una vez el formador indique una situación, los niños deberán trasladarse al lugar del personaje que consideran realizaría esta situación. El traslado lo deben hacer haciendo la mímica del personaje (tortuga, lento y escondiéndose en el caparazón; dragón, rápido y lanzando fuego; delfín, saltando en dos pies a un ritmo moderado y siendo cuidadoso de no tropezar). ejemplos de situaciones: No	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la técnica de control y pase a través de ejercicios dinámicos

Objetivo Especifico: condicionar el cuerpo a los desplazamientos y aumentos constantes de intensidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Desplazamientos de derecha a izquierda diagonalmente con control y pase al compañero que se encuentra ubicado con balón y realiza la secuencia de pases y desplazamientos ascendentes con aumento de velocidad y frecuencia del ejercicio. 6 series de 10 repeticiones de control y pase con desplazamiento con pausa de 30 segundos entre serie con cambio de grupo aplicativo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
ejercicio por parejas donde los jugadores deben aprender a orientar el cuerpo en la marcación individual	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**1VS1**		
trabajos por parejas: control y pase pase a primera intencion control con pie habil y paso con pie no habil control con pie no habil y paso con pie habil desplazamiento previo antes del control y pase	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar trabajos técnicos y dinámicos por parejas para autoevaluar constantemente la ejecición del trabajo técnico individual y grupal.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas.	Resistencia	Aerobica		10	
por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas.		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
Al finalizar los ejercicios cada jugador debe ubicarse nuevamente en su respectivo cono e ir realizando ejercicios de flexibilidad dinamica	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes. circuito técnico con trabajo de slalom, paso de balón a través de un pequeño arco y conducción cercana a un aro completo para mejorar la técnica de conducción terminando en acercamiento a cono y regreso para entregar balón al compañero.	**Movilidad**		5	**1.** Balón **2.** aro 3. conos 4 platillos
	Pase		5	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDA**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejorar la técnica de control y pase a través de ejercicios dinámicos					
Objetivo Especifico: condicionar el cuerpo a los desplazamientos y aumentos constantes de intensidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		3	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior	Movilidad Articular		6	**3.** 2 conos
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 50 MI	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Desplazamientos de derecha a izquierda diagonalmente con control y pase al compañero que se encuentra ubicado con balón y realiza la secuencia de pases y desplazamientos ascendentes con aumento de velocidad y frecuencia del ejercicio. 6 series de 10 repeticiones de control y pase con desplazamiento con pausa de 30 segundos entre serie con cambio de grupo aplicativo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 10 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
ejercicio por parejas donde los jugadores deben aprender a	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**1VS1**		
trabajos por parejas: control y pase	**Pase**			
pase a primera intencion	**Dribling**	**Fase ofensiva**		
control con pie habil y paso con pie no habil	**Remate**	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la condición técnica de control y pase.							
Objetivo Especificos: mejorar la condicion física a través de ejercicios dinamicos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 40 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza durante cada repetición desplazamientos en velocidad no superiores a los 5 segundos pues debe realizar un cambio de ritmo y pasar por la espalda de su compañero y regresar a su posición inicial. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica naerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 10 M	MATERIALES Y RECURSO
quita colitas: consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos** **3. petos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	mpo 40 M	MATERIALES Y RECURSO
por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas. juego aplicativo	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.							
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**1.** Formulario de asistencia
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también	Calentamiento		8	**2.** balón **3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo M		MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Tiempo M	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		**conos**
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Agilidad		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo M	MATERIALES Y RECURSO
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: reconocer la importancia que tiene darles un manejo adecuado a las situaciones complejas que presenta la vida.

Objetivo Especifico: velocidad de reacción, aceleración, agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 15 MI	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Se divide el escenario en dos partes iguales, con el espacio suficiente para poder correr. Se divide el grupo en cuatro subgrupos, los cuales deben ser nombrados por los participantes, con el objetivo de enfrentarse entre sí. En cada espacio van a estar dos grupos, el primero forma un círculo con una distancia de un metro entre sus integrantes; en el centro se coloca un cono y delante de cada uno que conforma el círculo se	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
		Desplazamiento		6	
		Reacciòn		6	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 25 MI	
. Si los jugadores centrales consiguen atrapar la pelota sin que caiga al suelo, pueden lanzarla lo más lejos posible con la intención de ganar tiempo, además, no supone la eliminación de un jugador el hecho de que un balón impacte en el cono, por ello, puede utilizarse como defensa. Si la pelota queda 'muerta' dentro del terreno del círculo, el equipo que se encuentra armando el círculo puede entrar a recogerla y vuelve a su lugar para lazarla nuevamente. Gana el equipo que más conos logre apilar. Posteriormente, se realiza una pista de	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 50 MI	
	Conducción		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase		20	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

PLANEACIONES DIARIAS MES DE SEPTIEMBRE FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: identificar estrategias que fortalezcan la capacidad de generar adecuadas relaciones sociales.					
Objetivo Especifico: Llevar a cabo circuitos coordinativos a los jugadores.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
carrera de túneles donde los niños vayan de un punto A, a un punto B, pasando por debajo de las piernas de sus compañeros ubicados en fila, circuito de ida y vuelta. Actividad 2: carrera de saltos, en la que los niños en filas deben pasar por encima de sus compañeros apoyando las manos en la espalda y saltando con las piernas separadas, en el mismo instante, los niños de la fila deben estar acurrucados, circuito de ida y vuelta. Actividad 3: a los niños ubicados en filas se les entrega una cuchara que utilizarán con la mano para pasar una bola de ping-pong; a la cuchara de su compañero al finalizar el trayecto ellos deben depositar el ping-pong en un recipiente que está al final del	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 40 MI**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.

Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2 metros desplazandose por a cancha de forma lateral. El agarre debe formar un triángulo con los dedos pulga e indice que permite un agarre adecuado y no golpee el rostro.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 10 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo. - lanzamiento de balón a ras a los platillos usando ambas manos pero enfatizando en el agarre de triángulo. - lanzamiento del balón a ras a los platillos pero dejando caer el cuerpo de costado.	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre especifico y debe ver la trayectoria del balón e ir por el mismo.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente síntomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			conos platillos balones vallas o material similar
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas	Acoplamiento			conos
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: reconocer las características propias de las demás personas.

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Se hacen dos grupos y se organizan en círculos separados por una tela. Los dos grupos acurrucados van dando vueltas y cantando la siguiente ronda: "Tengo una hormiguita que me sube por aquí y por allá, se me sube por los pies...", así sucesivamente hasta llegar a la cabeza. Cuando el formador dé la señal y se baje la tela, los dos que queden en frente deben levantarse lo más pronto posible y decir el nombre o una característica física del compañero; el primero que lo realice es el ganador y su equipo suma un punto. Se ubican nuevamente en su grupo, se	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la condición técnica de los jugadores

Objetivo Especifico: mejorar la coordinación a través de circuitos que incluyen técnica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 0 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		20 MIN	
stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con wl pie.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	20 MIN	
3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales. juego aplicado con pases entre los compañeros	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		15	
	Control		15	
	conducción		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Realizar trabajos técnicos y dinámicos por parejas para autoevaluar constantemente la ejecición del trabajo técnico individual y grupal.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas. por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
Al finalizar los ejercicios cada jugador debe ubicarse nuevamente en su respectivo cono e ir realizando ejercicios de flexibilidad dinamica	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes. circuito técnico con trabajo de slalom, paso de balón a través de un pequeño arco y conducción cercana a un aro completo para mejorar la técnica de conducción terminando en acercamiento a cono y regreso para entregar balón al compañero.	**Movilidad**		5	**1.** Balón **2.** aro 3. conos 4 platillos
	Pase		5	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: reconocer las diferentes formas de comunicación.

Objetivo Especifico: Llevar a cabo ejercicios coordinativos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase	4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista	2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular	6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible y lograr que los niños reaccionen rápidamente. El formador socializa los siguientes comandos: Tortuga (se esconde en su caparazón): cuando le dicen algo, usualmente no opina o no defiende lo que le gusta, no expresa sus emociones. Dragón (arroja fuego cuando habla): quiere siempre tener la razón, impone sus ideas, no permite que los otros opinen, usualmente insulta o agrede a los otros. Delfín (se comunica con palabras): utiliza buenas palabras, escucha a los demás, expresa sus ntimientos. El formador asigna en el lugar tres espacios (uno para cada personaje) y ubica los niños en el centro del escenario. Una vez el formador indique una situación, los niños deberán trasladarse al lugar del personaje que consideran realizaría esta situación. El traslado lo deben hacer haciendo la mímica del personaje (tortuga, lento y escondiéndose en el caparazón; dragón, rápido y lanzando fuego; delfín, saltando en dos pies a un ritmo moderado y siendo cuidadoso de no tropezar). ejemplos de situaciones: No	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 50 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva		10	**balones**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la técnica de control y pase a través de ejercicios dinámicos

Objetivo Especifico: condicionar el cuerpo a los desplazamientos y aumentos constantes de intensidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Desplazamientos de derecha a izquierda diagonalmente con control y pase al compañero que se encuentra ubicado con balón y realiza la secuencia de pases y desplazamientos ascendentes con aumento de velocidad y frecuencia del ejercicio. 6 series de 10 repeticiones de control y pase con desplazamiento con pausa de 30 segundos entre serie con cambio de grupo aplicativo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
ejercicio por parejas donde los jugadores deben aprender a orientar el cuerpo en la marcación individual	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**1VS1**		
trabajos por parejas: control y pase pase a primera intencion control con pie habil y paso con pie no habil control con pie no habil y paso con pie habil desplazamiento previo antes del control y pase	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejorar la condición técnica de control y pase.						
Objetivo Especificos: mejorar la condicion física a través de ejercicios dinamicos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 40 M	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza durante cada repetición desplazamientos en velocidad no superiores a los 5 segundos pues debe realizar un cambio de ritmo y pasar por la espalda de su compañero y regresar a su posición inicial. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		naerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 10 M	
quita colitas: consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos** **3. petos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	mpo 40 M	
por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas. juego aplicativo	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.							
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**1.** Formulario de asistencia
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también	Calentamiento		8	**2.** balón **3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo M	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	empo M	MATERIALES Y RECURSO
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la técnica de control y pase a través de ejercicios dinámicos							
Objetivo Especifico: condicionar el cuerpo a los desplazamientos y aumentos constantes de intensidad.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	1. Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		3	2. balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	3. 2 conos
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 50 MI	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2.
	Capacidad	Manifestaciòn			Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa
Desplazamientos de derecha a izquierda diagonalmente con control y pase al compañero que se encuentra ubicado con balón y realiza la secuencia de pases y desplazamientos ascendentes con aumento de velocidad y frecuencia del ejercicio. 6 series de 10 repeticiones de control y pase con desplazamiento con pausa de 30 segundos entre serie con cambio de grupo aplicativo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 10 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
ejercicio por parejas donde los jugadores deben aprender a	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	1VS1		
trabajos por parejas: control y pase	Pase			
pase a primera intencion	Dribling	Fase ofensiva		
control con pie habil y paso con pie no habil	Remate	Fase defensiva		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

PLANEACIONES DIARIAS MES DE SEPTIEMBRE PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: reconocer las características propias de las demás personas.					
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Se hacen dos grupos y se organizan en círculos separados por una tela. Los dos grupos acurrucados van dando vueltas y cantando la siguiente ronda: "Tengo una hormiguita que me sube por aquí y por allá, se me sube por los pies…", así sucesivamente hasta llegar a la cabeza. Cuando el formador dé la señal y se baje la tela, los dos que queden en frente deben levantarse lo más pronto posible y decir el nombre o una característica física del compañero; el primero que lo realice es el ganador y su equipo suma un punto. Se ubican nuevamente en su grupo, se	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.					
Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2 metros desplazandose por a cancha de forma lateral. El agarre debe formar un triángulo con los dedos pulga e indice que permite un agarre adecuado y no golpee el rostro.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 10 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo. - lanzamiento de balón a ras a los platillos usando ambas manos pero enfatizando en el agarre de triángulo. - lanzamiento del balón a ras a los platillos pero dejando caer el cuerpo de costado.	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre especifico y debe ver la trayectoria del balón e ir por el mismo.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente síntomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			conos platillos balones vallas o material similar
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas	Acoplamiento			conos
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: mejorar la condición técnica de los jugadores

Objetivo Especifico: mejorar la coordinación a través de circuitos que incluyen técnica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 0 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		20 MIN	
stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con wl pie.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	20 MIN	
3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales. juego aplicado con pases entre los compañeros	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		15	
	Control		15	
	conducción		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: identificar estrategias que fortalezcan la capacidad de generar adecuadas relaciones sociales.							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo circuitos coordinativos a los jugadores.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 MI		
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
carrera de túneles donde los niños vayan de un punto A, a un punto B, pasando por debajo de las piernas de sus compañeros ubicados en fila, circuito de ida y vuelta. Actividad 2: carrera de saltos, en la que los niños en filas deben pasar por encima de sus compañeros apoyando las manos en la espalda y saltando con las piernas separadas, en el mismo instante, los niños de la fila deben estar acurrucados, circuito de ida y vuelta. Actividad 3: a los niños ubicados en filas se les entrega una cuchara que utilizarán con la mano para pasar una bola de ping-pong; a la cuchara de su compañero al finalizar el trayecto ellos deben depositar el ping-pong en un recipiente que está al final del	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 40 MI	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: reconocer las diferentes formas de comunicación.

Objetivo Especifico: Llevar a cabo ejercicios coordinativos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible y lograr que los niños reaccionen rápidamente. El formador socializa los siguientes comandos: Tortuga (se esconde en su caparazón): cuando le dicen algo, usualmente no opina o no defiende lo que le gusta, no expresa sus emociones. Dragón (arroja fuego cuando habla): quiere siempre tener la razón, impone sus ideas, no permite que los otros opinen, usualmente insulta o agrede a los otros. Delfín (se comunica con palabras): utiliza buenas palabras, escucha a los demás, expresa sus ntimientos. El formador asigna en el lugar tres espacios (uno para cada personaje) y ubica los niños en el centro del escenario. Una vez el formador indique una situación, los niños deberán trasladarse al lugar del personaje que consideran realizaría esta situación. El traslado lo deben hacer haciendo la mímica del personaje (tortuga, lento y escondiéndose en el caparazón; dragón, rápido y lanzando fuego; delfín, saltando en dos pies a un ritmo moderado y siendo cuidadoso de no tropezar). ejemplos de situaciones: No	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar trabajos técnicos y dinámicos por parejas para autoevaluar constantemente la ejecición del trabajo técnico individual y grupal.							
Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción con ritmo moderado para mejor aplicación.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas. por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
Al finalizar los ejercicios cada jugador debe ubicarse nuevamente en su respectivo cono e ir realizando ejercicios de flexibilidad dinamica	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes. circuito técnico con trabajo de slalom, paso de balón a través de un pequeño arco y conducción cercana a un aro completo para mejorar la técnica de conducción terminando en acercamiento a cono y regreso para entregar balón al compañero.	**Movilidad**		5	**1.** Balón **2.** aro 3. conos 4 platillos
	Pase		5	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: mejorar la técnica de control y pase a través de ejercicios dinámicos					
Objetivo Especifico: condicionar el cuerpo a los desplazamientos y aumentos constantes de intensidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Desplazamientos de derecha a izquierda diagonalmente con control y pase al compañero que se encuentra ubicado con balón y realiza la secuencia de pases y desplazamientos ascendentes con aumento de velocidad y frecuencia del ejercicio. 6 series de 10 repeticiones de control y pase con desplazamiento con pausa de 30 segundos entre serie con cambio de grupo aplicativo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
ejercicio por parejas donde los jugadores deben aprender a orientar el cuerpo en la marcación individual	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**1VS1**		
trabajos por parejas: control y pase pase a primera intencion control con pie habil y paso con pie no habil control con pie no habil y paso con pie habil desplazamiento previo antes del control y pase	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/09/2022**	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: William Triana Bravo				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.							
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**1.** Formulario de asistencia
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también	Calentamiento		8	**2.** balón **3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo M		MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Tiempo M	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		**conos**
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Agilidad		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo M	MATERIALES Y RECURSO
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDA**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: identificar estrategias que fortalezcan la capacidad de generar adecuadas relaciones sociales.

Objetivo Especifico: Llevar a cabo circuitos coordinativos a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
carrera de túneles donde los niños vayan de un punto A, a un punto B, pasando por debajo de las piernas de sus compañeros ubicados en fila, circuito de ida y vuelta. Actividad 2: carrera de saltos, en la que los niños en filas deben pasar por encima de sus compañeros apoyando las manos en la espalda y saltando con las piernas separadas, en el mismo instante, los niños de la fila deben estar acurrucados, circuito de ida y vuelta. Actividad 3: a los niños ubicados en filas se les entrega una cuchara que	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 40 MI	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar trabajos técnicos y dinámicos por parejas para autoevaluar constantemente la ejecición del trabajo técnico individual y					
Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción con ritmo moderado para mejor aplicación.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 50 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva			**balones**
consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas		Anaerobica		10	
de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20	Velocidad	Maxima		10	
metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador		Desplazamiento		10	
que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado		Reacciòn		10	
por la entrenadora. una variante es aumentar el número de	Flexibilidad	Estatica			
Al finalizar los ejercicios cada jugador debe ubicarse		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y	**Movilidad**		5	**1.** Balón **2.** aro 3. conos 4 platillos
desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios	**Pase**		5	
para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el	**Control**		5	
balón y se presenten marcas a jugador con más de dos	**Remate**		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion	8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/09/2022	**Lugar: polideportivo DINDAL**	**Municipio: caparrapi**	**Hora: 12 PM - 2 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: William Triana Bravo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.					
Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 10 MI	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 50 MI	
Se ubican por parejas: cada pareja tendra un balon y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 30 MI	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
2. juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la	**Control**		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: William Triana Bravo

REGISTRÓ FOTOGRAFICO INICIACION









REGISTRO FOTOGRAFICO FUNDAMENTACION









REGISTRÓ FOTOGRAFICO DE PERFECCIONAMIENTO









25 DE AGOSTO REUNION CAMPAMENTOS JUVENILES

