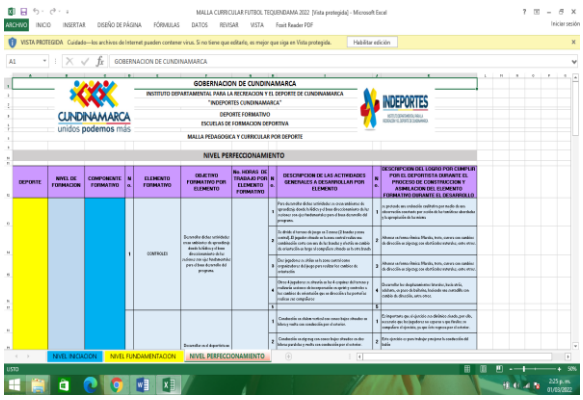
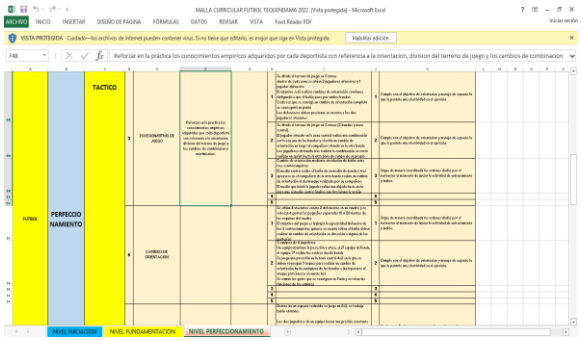
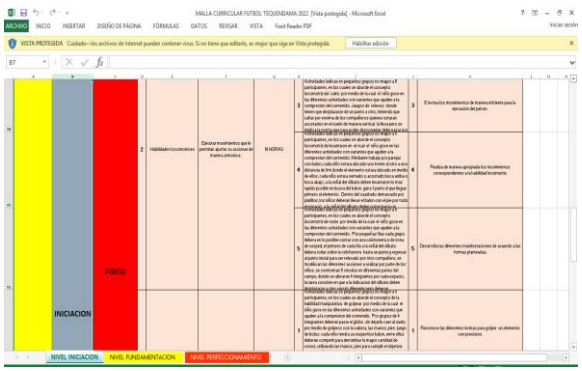
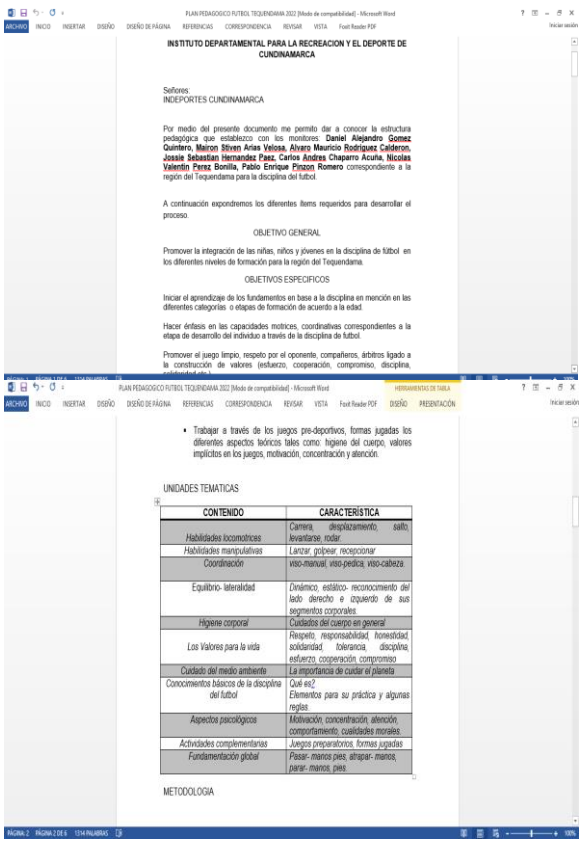
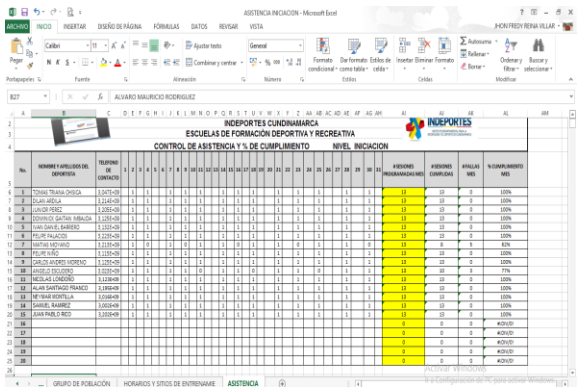
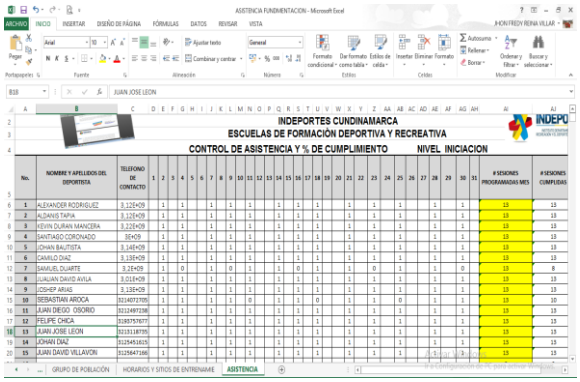
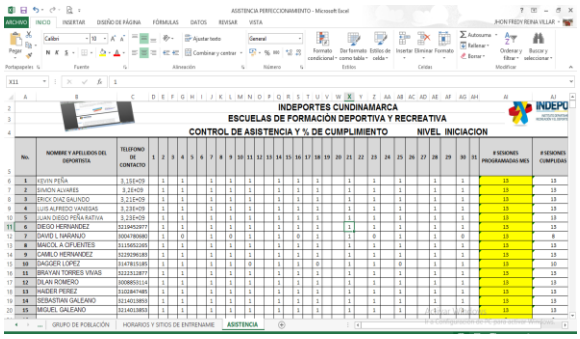
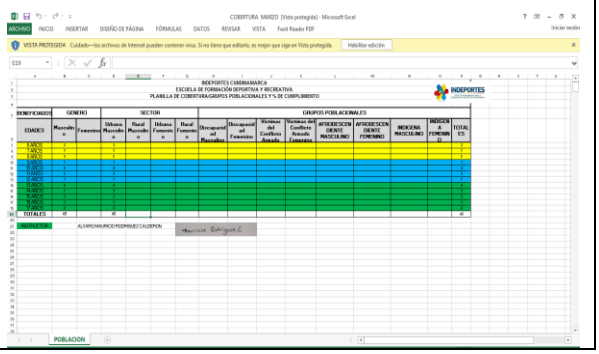
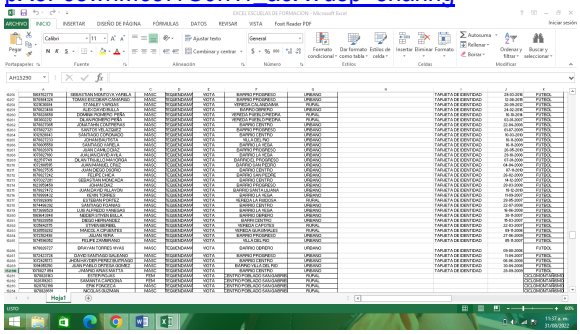
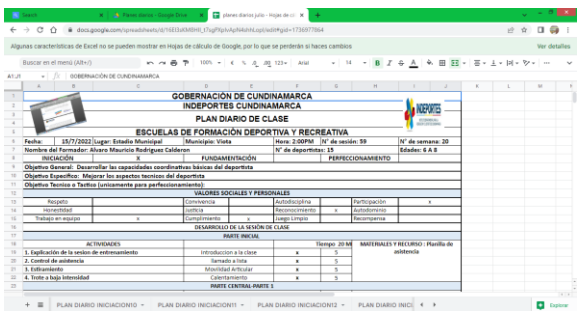
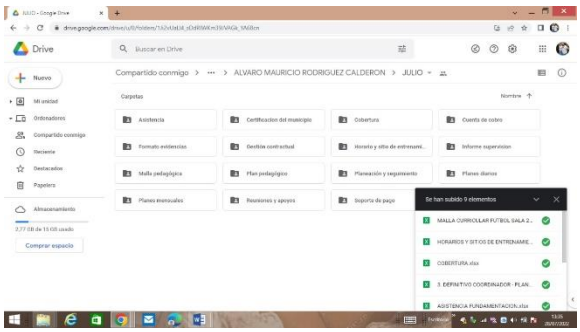
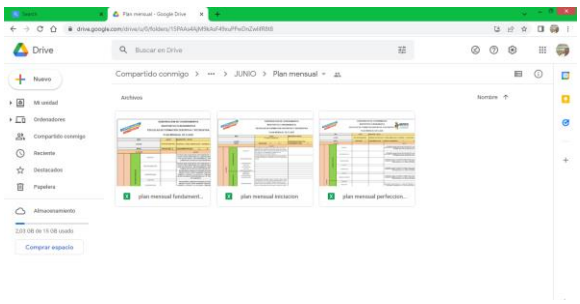
EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE AGOSTO - CTO 326 -2022			
Nombre del contratista	ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON		
Número de identificación	1.070.585.361	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/08/2022 AL 30/08/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000272
Objeto del Contrato: 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 REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA			

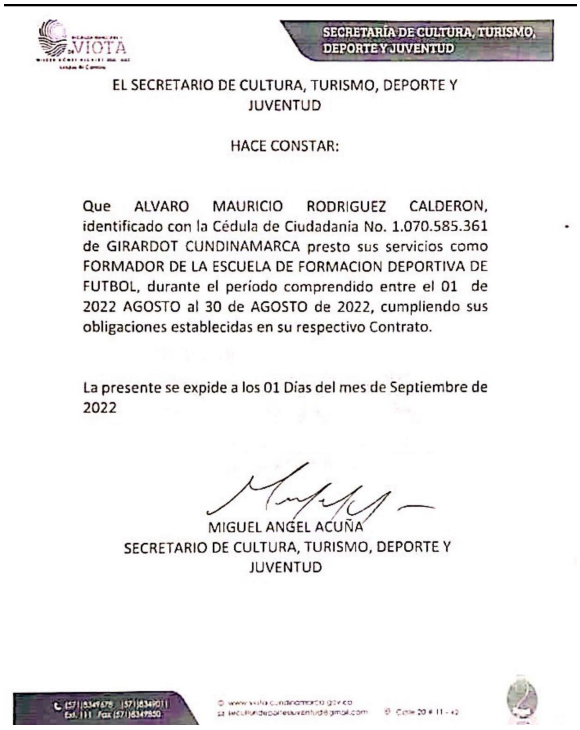
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio 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.	https://drive.google.com/drive/folders/1V71NVBq4LM450Aw9ARml12fpLmTuHRiS?usp=sharing
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	https://drive.google.com/drive/folders/1UMHgCNKiZ1HdCSjl4bOlhYKk0qXUA3zO?usp=sharing 

	 
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la maalla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	https://drive.google.com/drive/folders/1UMQDTSS2pMjRFnOO2J7omeu8cEdMQRE8?usp=sharing  INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA Señores INDEPORTES CUNDINAMARCA Por medio del presente documento me permito dar a conocer la estructura pedagógica que establezco con los monitores: **Daniel Alejandro Gomez Quintero, Mairon Stiven Arias Velosa, Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon, Jossie Sebastian Hernandez Paez, Carlos Andres Chaparro Acuña, Nicolas Valentin Perez Bonilla, Pablo Enrique Pinzon Romero** correspondiente a la región del Tequendama para la disciplina del futbol. A continuación expondremos los diferentes ítems requeridos para desarrollar el proceso. OBJETIVO GENERAL Promover la integración de las niñas, niños y jóvenes en la disciplina de fútbol en los diferentes niveles de formación para la región del Tequendama. OBJETIVOS ESPECIFICOS Iniciar el aprendizaje de los fundamentos en base a la disciplina en mención en las diferentes categorías o etapas de formación de acuerdo a la edad. Hacer énfasis en las capacidades motrices, coordinativas correspondientes a la etapa de desarrollo del individuo a través de la disciplina de futbol. Promover el juego limpio, respeto por el oponente, compañeros, árbitros ligado a la construcción de valores (esfuerzo, cooperación, compromiso, disciplina, ▪ Trabajar a través de los juegos pre-deportivos, formas jugadas los diferentes aspectos teóricos tales como: higiene del cuerpo, valores implícitos en los juegos, motivación, concentración y atención. UNIDADES TEMATICAS | CONTENIDO	CARACTERÍSTICA
Habilidades locomotrices	*Carrera, desplazamiento, salto, levantarse, rodar.*
Habilidades manipulativas	*Lanzar, golpear, recepcionar*
Coordinación	*viso-manual, viso-pedica, viso-cabeza.*
Equilibrio- lateralidad	*Dinámico, estático- reconocimiento del lado derecho e izquierdo de sus segmentos corporales.*
Higiene corporal	*Cuidados del cuerpo en general*
Los Valores para la vida	*Respeto, responsabilidad, honestidad, solidaridad, tolerancia, disciplina, esfuerzo, cooperación, compromiso*
Cuidado del medio ambiente	*La importancia de cuidar el planeta*
Conocimientos básicos de la disciplina del futbol	*Qué es?. Elementos para su práctica y algunas reglas*
Aspectos psicológicos	*Motivación, concentración, atención, comportamiento, cualidades morales.*
Actividades complementarias	*Juegos preparatorios, formas jugadas*
Fundamentación global	*Pase- manos pies, atrapar- manos, parar- manos, pies.* | METODOLOGIA

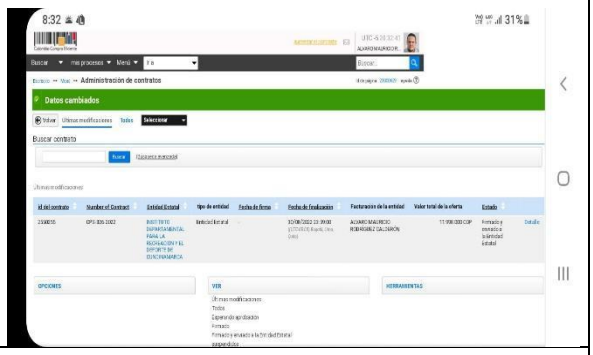
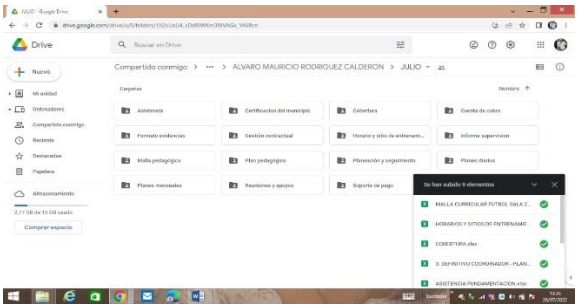
4. Para deportes den conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo 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.	https://drive.google.com/drive/folders/1UnuJ890UhJNTXYdkbrTsB742FczUI7Yb?usp=sharing  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION https://drive.google.com/drive/folders/1V71NVBq4LM450Aw9ARml12fpLmTuHRiS?usp=sharing 

	https://drive.google.com/drive/folders/1FECTMpmvlBpXeF8swnM3s7rG9nTr_a3X?usp=sharing 
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.	
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.	https://drive.google.com/drive/folders/1UoS_9AYR_URbZdz4AciHwXKbyj0aK09s?usp=sharing HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO FEBRERO - Guardado DEPORTE / MODALIDAD: ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL MUNICIPIO: VIOTA NOMBRE DEL FORMADOR: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO 2:00 PM A 4: 00 PM — GRUPO: INICIACION — SEDE DE TRABAJO: ESTADIO MPAL 4:00 PM A 6:00 PM — GRUPO: FUNDAMENTACION — SEDE DE TRABAJO: ESTADIO MPAL 6:00 PM A 8: 00 PM — GRUPO: PERFECCIONAMIENTO — SEDE DE TRABAJO: ESTADIO MPAL NOMBRE MONITOR: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON https://drive.google.com/drive/folders/1UJPceLE32mZaLEgPRRi5ChW3thYN5dxx?usp=sharing  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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.	https://drive.google.com/drive/folders/1-UMs8ktXCKhUP0dzg7VXnX-i2m7fPREl?usp=sharing 
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.	https://drive.google.com/drive/folders/1UM4OZuaF5ZdWP30ZfuqHQIzywmVpgILK?usp=sharing 
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.	https://drive.google.com/drive/folders/1UcsPxByq3SD-8fMfaqEkK-TRSq8UB72K?usp=sharing  SECRETARÍA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD EL SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD HACE CONSTAR: Que ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON, identificado con la Cédula de Ciudadania No. 1.070.585.361 de GIRARDOT CUNDINAMARCA presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el periodo comprendido entre el 01 de 2022 AGOSTO al 30 de AGOSTO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 01 Dias del mes de Septiembre de 2022 MIGUEL ANGEL ACUÑA SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	https://drive.google.com/drive/folders/1UaQY9OhiDKTAG_tC6FSCmwsasVMZvp52?usp=sharing
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	https://drive.google.com/drive/folders/1UaQY9OhiDKTAG_tC6FSCmwsasVMZvp52?usp=sharing

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.	Para el mes de mayo no se ha requerido por el área de archivo la información y documentos del formato único de inventario documental (FUID)
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.	https://www.secop.gov.co/CO1Marketplace/ 
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.	https://drive.google.com/drive/folders/1UaQY9OhiDKTAG_tC6FSCmwsasVMZvp52?usp=sharing 

ANEXOS.

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO.

COBERTURA POBLACIONAL.

SEGUIMIENTO OPERACIÓN DE BENEFICIARIOS.

ASISTENCIA MENSUAL NIVEL DE INICIACION.

ASISTENCIA MENSUAL NIVEL DE FUNDAMENTACION.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL BUEN USO DEL NOMBRE E IMAGEN DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.

PLANEACIÓN MENSUAL NIVEL DE INICIACION.

PLANEACIONES DIARIAS NIVEL DE INICIACION.

PLANEACIÓN MENSUAL NIVEL DE FUNDAMENTACION.

PLANEACIONES DIARIAS NIVEL DE FUNDAMENTACION.

PLANEACIÓN MENSUAL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO.

PLANEACIONES DIARIAS NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO.

CERTIFICACIÓN MUNICIPAL.

EVIDENCIAS DE LA EJECUCIÓN DE LA MESA DE TRABAJO SOBRE LA POLÍTICA PÚBLICA DEL DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE REUNIONES Y CAPACITACIONES.

PLAN PEDAGÓGICO EN FÚTBOL.

MALLAS CURRICULARES EN INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

HORARIO Y SITIO DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

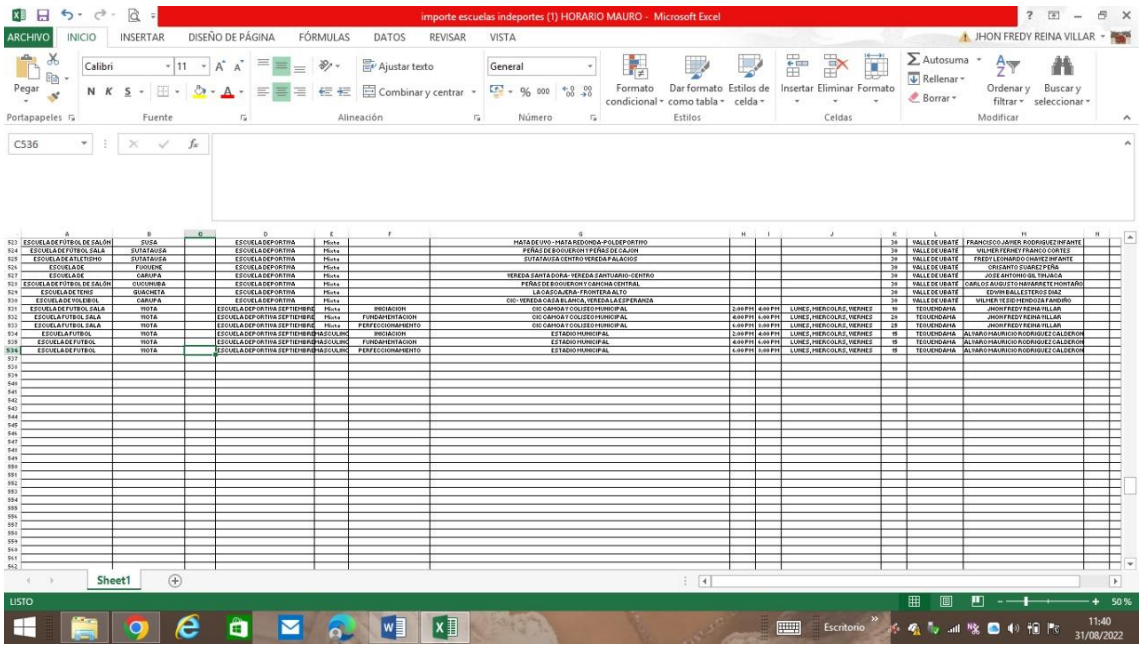
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: VIOTA

NOMBRE DEL FORMADOR: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO MPAL		ESTADIO MPAL		ESTADIO MPAL			
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	ESTADIO MPAL		ESTADIO MPAL		ESTADIO MPAL			
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO	ESTADIO MPAL		ESTADIO MPAL		ESTADIO MPAL			
NOMBRE MONITOR		ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON		Mauricio Rodriguez.C					



COBERTURA

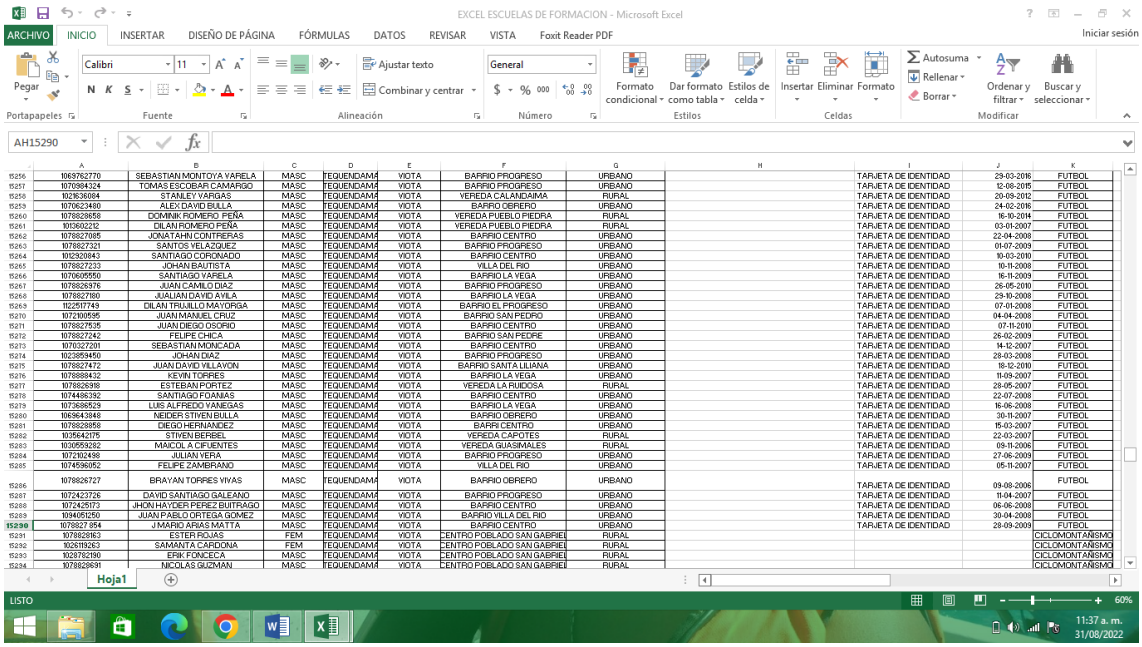
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

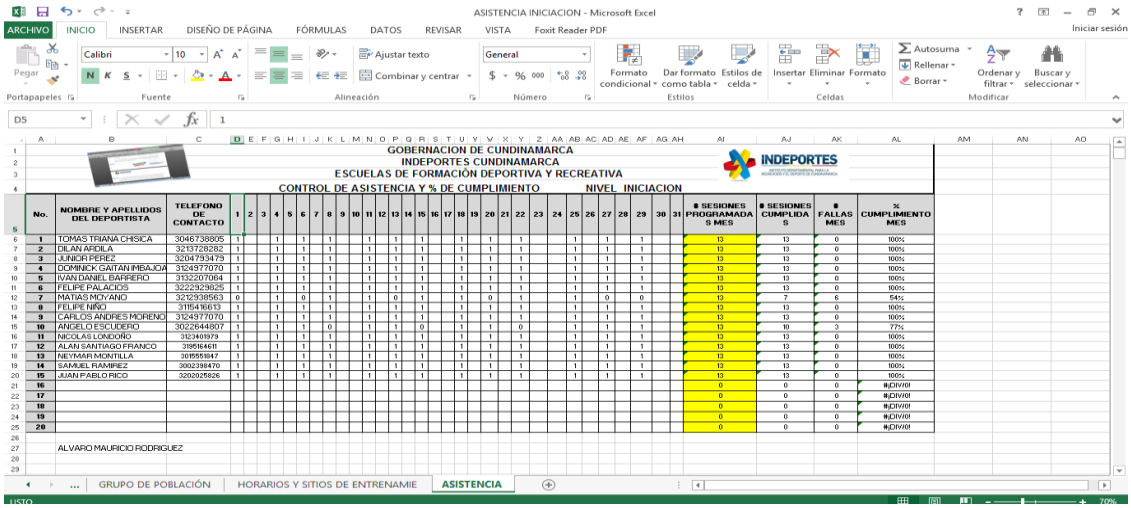
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3		3												3
7 AÑOS	7		7												7
8 AÑOS	5		5												5
9 AÑOS	1		1												1
10 AÑOS	4		4												4
11 AÑOS	3		3												3
12 AÑOS	7		7												7
13 AÑOS	4		4												4
14 AÑOS	3		3												3
15 AÑOS	3		3												3
16 AÑOS	3		3												3
17 AÑOS	2		2												2
TOTALES	45		45												45
INSTRUCTOR		ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON				Mauricio Rodriguez.C									

COBERTURA Y SEGUIMIENTO



15256	1069762770	SEBASTIAN MONTOYA VARELA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO PROGRESO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	29-03-2016	FUTBOL
15257	1070984324	TOMAS ESCOBAR CAMARGO	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO PROGRESO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	12-08-2015	FUTBOL
15258	1021636084	STANLEY VARGAS	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	VEREDA CALANDAIMA	RURAL		TARJETA DE IDENTIDAD	20-09-2012	FUTBOL
15259	1070623490	ALEX DAVID BULLA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO OBRERO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	24-02-2016	FUTBOL
15260	1078828658	DOMINIK ROMERO PEÑA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	VEREDA PUEBLO PIEDRA	RURAL		TARJETA DE IDENTIDAD	16-10-2014	FUTBOL
15261	1013602212	DILAN ROMERO PEÑA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	VEREDA PUEBLO PIEDRA	RURAL		TARJETA DE IDENTIDAD	03-01-2007	FUTBOL
15262	1078827685	JONATAHN CONTRERAS	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO CENTRO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	22-04-2008	FUTBOL
15263	1078827321	SANTOS VELAZQUEZ	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO PROGRESO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	01-07-2008	FUTBOL
15264	1012920843	SANTIAGO CORONADO	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO CENTRO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	10-03-2010	FUTBOL
15265	1078827233	JOHAN BAUTISTA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	VILLA DEL RIO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	10-11-2008	FUTBOL
15266	1070605550	SANTIAGO VARELA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO LA VEGA	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	16-11-2009	FUTBOL
15267	1078826976	JUAN CAMILO DIAZ	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO PROGRESO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	26-05-2010	FUTBOL
15268	1078827180	JUALIAN DAVID AVILA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO LA VEGA	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	29-10-2008	FUTBOL
15269	1122517749	DILAN TRUJILLO MAYORGA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO EL PROGRESO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	07-01-2008	FUTBOL
15270	1072100595	JUAN MANUEL CRUZ	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO SAN PEDRO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	04-04-2008	FUTBOL
15271	1078827535	JUAN DIEGO OSORIO	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO CENTRO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	07-11-2010	FUTBOL
15272	1078827242	FELIPE CHICA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO SAN PEDRE	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	26-02-2009	FUTBOL
15273	1070327201	SEBASTIAN MONCADA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO CENTRO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	14-12-2007	FUTBOL
15274	1023859450	JOHAN DIAZ	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO PROGRESO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	28-03-2008	FUTBOL
15275	1078827472	JUAN DAVID VILLAYON	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO SANTA LILIANA	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	18-12-2010	FUTBOL
15276	1078889432	KEVIN TORRES	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO LA VEGA	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	11-09-2007	FUTBOL
15277	1078826398	ESTEBAN PORTEZ	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	VEREDA LA RUIDOSA	RURAL		TARJETA DE IDENTIDAD	28-05-2007	FUTBOL
15278	1074486392	SANTIAGO FOAMAS	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO CENTRO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	22-07-2008	FUTBOL
15279	1073686529	LUIS ALFREDO YANEGAS	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO LA VEGA	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	16-06-2008	FUTBOL
15280	1063643948	NEIDER STIVEN BULLA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO OBRERO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	30-11-2007	FUTBOL
15281	1078828858	DIEGO HERNANDEZ	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRI CENTRO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	15-03-2007	FUTBOL
15282	1035642175	STIVEN BERBEL	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	VEREDA CAPOTES	RURAL		TARJETA DE IDENTIDAD	22-03-2007	FUTBOL
15283	1030559282	MAICOL A CIFUENTES	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	VEREDA GUASIMALES	RURAL		TARJETA DE IDENTIDAD	09-11-2006	FUTBOL
15284	1072102498	JULIAN VERA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO PROGRESO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	27-06-2009	FUTBOL
15285	1074596052	FELIPE ZAMBRANO	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	VILLA DEL RIO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	05-11-2007	FUTBOL
15286	1078826727	BRAYAN TORRES VIVAS	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO OBRERO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	09-08-2006	FUTBOL
15287	1072423726	DAVID SANTIAGO GALEANO	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO PROGRESO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	11-04-2007	FUTBOL
15288	1072425173	JHON HAYDER PEREZ BUITRAGO	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO CENTRO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	06-06-2008	FUTBOL
15289	1094051250	JUAN PABLO ORTEGA GOMEZ	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO VILLA DEL RIO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	20-04-2008	FUTBOL
15290	1078827 954	J MARIO ARIAS MATTA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	BARRIO CENTRO	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	28-09-2009	FUTBOL
15291	1078828163	ESTER ROJAS	FEM	TEQUENDAMA	VIOTA	CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	RURAL				CICLOMONTANISMO
15292	1026119263	SAMANTA CARDONA	FEM	TEQUENDAMA	VIOTA	CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	RURAL				CICLOMONTANISMO
15293	1028782190	ERIK FONCECA	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	RURAL				CICLOMONTANISMO
15294	1078828691	NICOLAS GUZMAN	MASC	TEQUENDAMA	VIOTA	CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	RURAL				CICLOMONTANISMO

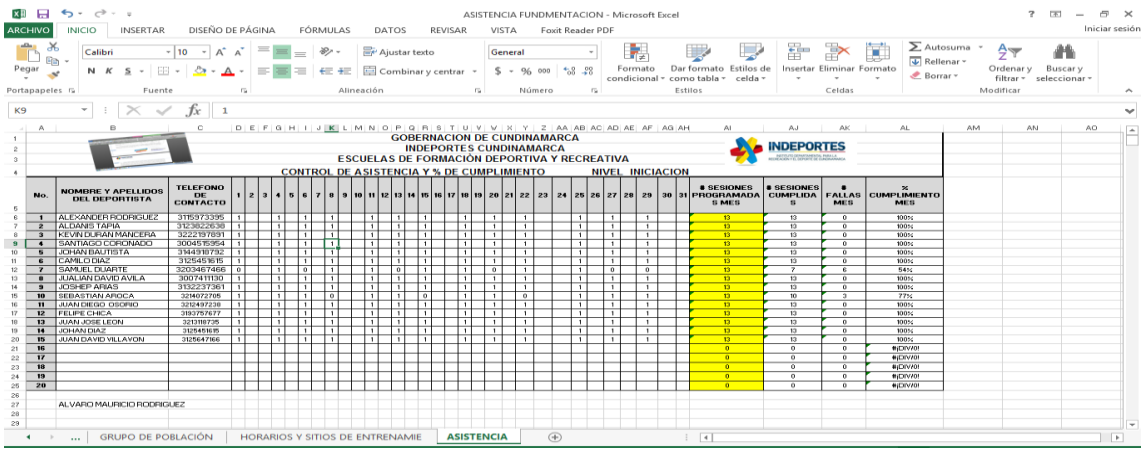
ASISTENCIAS



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	TOMAS TRIANA CHSICA	3046738805	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
2	DILAN ARDILA	3213728282	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
3	JUNIOR PEREZ	3204793479	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
4	DOMINICK GAITAN IMBAJOA	3124977070	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
5	IVAN DANIEL BARRERO	3132207064	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
6	FELIPE PALACIOS	3222929825	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
7	MATIAS MOYANO	3212938563	0			1	1	0				1	1	0	1				1	0	1	1					1	0	0				13	7	6	54%
8	FELIPE NIÑO	3115416613	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
9	CARLOS ANDRES MORENO	3124977070	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
10	ANGELO ESCUDERO	3022644807	1			1	1	0				1	1	0	1				1	1	1	1					1	1	1				13	10	3	77%
11	NICOLAS LONDOÑO	3123419979	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
12	ALAN SANTIAGO FRANCO	3195164611	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
13	NEYMAR MONTILLA	3015551847	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
14	SAMUEL RAMIREZ	3002398470	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
15	JUAN PABLO RICO	3202025826	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

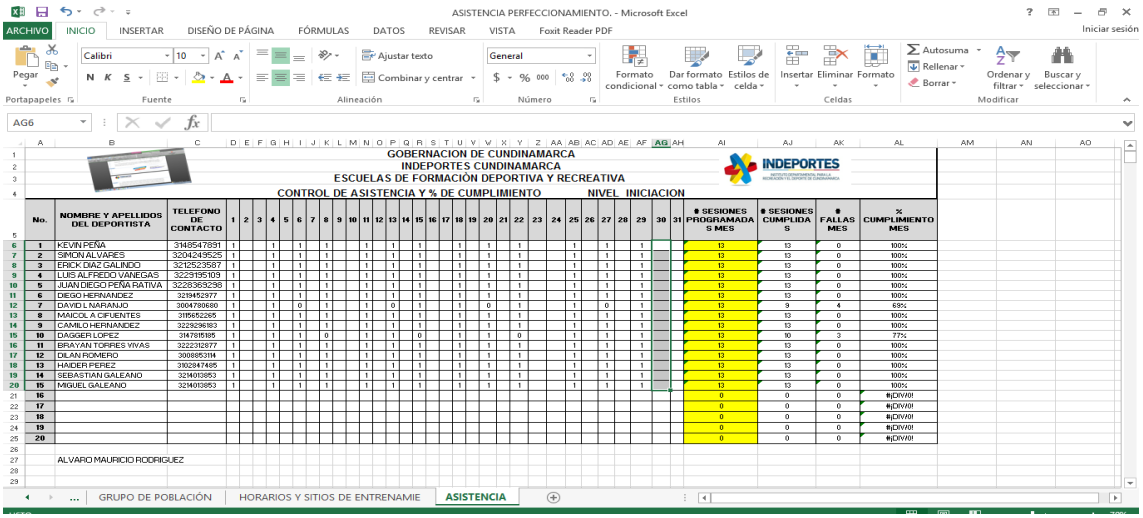
ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALEXANDER RODRIGUEZ	3115973395	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
2	ALDANIS TAPIA	3123822639	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
3	KEVIN DURAN MANCERA	3222197891	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
4	SANTIAGO CORONADO	3004516954	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
5	JOHAN BAUTISTA	3144918792	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
6	CAMILO DIAZ	3125451615	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
7	SAMUEL DUARTE	3203467466	0			1	1	0				1	1	0	1				1	0	1	1					1	0	0				13	7	6	54%
8	JUALIAN DAVID AVILA	3007411130	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
9	JOSHEP ARIAS	3152237361	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
10	SEBASTIAN AROCA	3214072705	1			1	1	1				1	1	0	1				1	1	1	1					1	1	1				13	10	3	77%
11	JUAN DIEGO OSORIO	3212497238	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
12	FELIPE CHICA	3102757677	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
13	JUAN JOSE LEON	3213118735	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
14	JOHAN DIAZ	3125453615	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
15	JUAN DAVID VILLAYON	3125647866	1			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				13	13	0	100%
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ



ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO. - Microsoft Excel

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KEVIN PEÑA	3148547891	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
2	SIMON ALVARES	3204249525	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
3	ERICK DIAZ GALINDO	3212523587	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
4	LUIS ALFREDO VANEGAS	3223195103	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
5	JUAN DIEGO PEÑA RATIVA	3228363236	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
6	DIEGO HERNANDEZ	3219452977	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
7	DAVID L NARANJO	3004789680	1			1		0		1			1		0		1			1		0	1				1		0		1			13	9	4	69%
8	MAICOL A CIFUENTES	3115652265	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
9	CAMILO HERNANDEZ	3229296183	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
10	DAGGER LOPEZ	3147815195	1			1		1		0			1		1		0			1		1	1				1		1		1			13	10	3	77%
11	BRAYAN TORRES VIVAS	3222312877	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
12	DILAN ROMERO	3008853114	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
13	HAIDER PEREZ	3102847495	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
14	SEBASTIAN GALEANO	3214013853	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
15	MIGUEL GALEANO	3214013853	1			1		1		1			1		1		1			1		1	1				1		1		1			13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

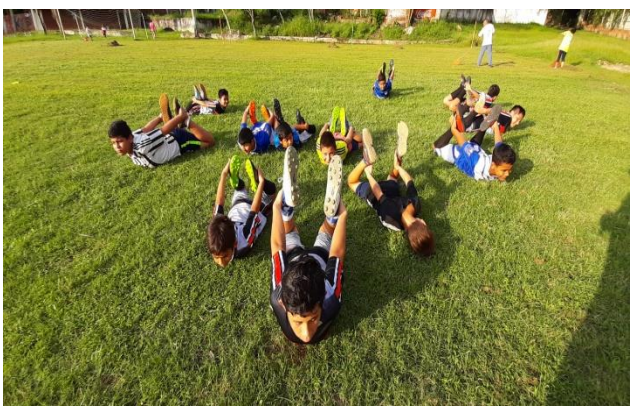
ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ

GRUPO DE POBLACIÓN | HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE | ASISTENCIA

EVIDENCIAS MES DE AGOSTO

CATEGORIA DE INICIACION

CATEGORIA FUNDAMENTACION

CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

EVIDENCIAS BUEN PORTE DEL UNIFORME

PLANES MENSUAL Y PLANES DIARIOS AGOSTO

PLAN MENSUAL Y PLANES DIARIOS AGOSTO

PLAN MENSUAL INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: VIOTA**	
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 4:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
				AGOSTO			
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	Se implementa el respeto ya que este valor es uno de los pilares que se necesita en la sociedad, donde se ha venido perdiendo este valor,con charlas y actividades en grupo se le va a recalcar a los deportistas el respeto con sus compañeros y con las demas personas.			
			RESPONSABILIDAD	La responsabilidad es indispensable en todos los hambitos de una persona tanto en su estudio, como en el deporte y en su vida.			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÒN				
			PERSEVERANCIA	La perseverancia es algo crucial en nuestras vidas en todos los aspectos ya que si nos sotros queremos llegar a cumplir una meta o tener un proposito debemos esforzarnor para poder cumplirlo que queremos, por esto a los deportistas se le haran charlas sobre este valor para que tome conciencia del mismo y siempre persevere en lograr cumplir sus metas y propositos.			
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION	Saludo llamado a lista y explicacion de lo que se va a desarrollar en la sesion de clase.			
			MOVILIDAD ARTICULAR	Tobillos, rodillas, cadera, cintura, brazos y cabeza			
			CALENTAMIENTO	Caminar, trotar, activacion mediante juegos recreativos.			
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	El deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras.			
			RITMO				
			EQUILIBRIO	Mediante juegos le ayudaremos a mejor a el deportista el equilibrio para poder realizar cualquier gesto tecnico			
			ORIENTACION	Se le enseñara a el deportista mediante juegos de cambio de direccion a a ubicarse y orientarse en diferentes partes del terreno de juego.			
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	Se le trabajara la reaccion al deportista mediante actividades donde debera estar atento a cualquier indicacion			
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	El deportista trabajara ejercicios y actiividades de desplazamiento donde los debe realizar con velocidad			
			FLEXIBILIDAD	Estiramientos			
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	El deportista mediante ejercicios aprendera el modo correcto de como se debe realizar un pase utilizando			
			LANZAMIENTO	El deportista mediante ejercicios aprendera el modo correcto de como se debe realizar un lanzamiento a porteria			
			DEFENSA	Aprender movimientos defensivos mediante ejercicios			
		ELEMENTOS TÁCTICOS	ATAQUE				
			DEFENSA				
			TEORIA	Se haran charla a los deportista de la reglamentacion que tiene el futbol.			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos de la lleva			
			JUEGOS TRADICIONALES	Juego de la basurita			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Juegos con aros y conos			
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	Extremiddes inferiores y superiores			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

PLANES DIARIOS AGOSTO

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

Fecha: 01/08/2022	**Lugar: Estadio**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.

Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. dar la vienvenida y explicacion del nuevo proceso	Introduccion a la clase	**x**	5MIN	**conos, silvato, balones.**
2. entrega de consentimientos y inscripcion de listados.	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. conseguir el mayor rango de movilidad posible, para	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. se ubuvican 3 grupos en forma linea recta donde	Calentamiento	**X**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7. parejas enfrentadas, balon al medio a la misma		Reacciòn	**x**	10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Conducción en zig-zag	**x**		**13MIN**	
2. Conducción en zig-zag con finalización	**x**		**10MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES**
3. parejas enfrentadas, balones al medio a la misma	**x**	**X**	**15MIN**	
4. se relizara partidos para que los niños disfruten del	**x**	**x**	**2x17MIN**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		9MIN	vuelta a la clama penales, y fizalisamos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1MIN	realizar juegos y ejercicios donde debe	**MATERIALES Y RECURSO balones, conos y bastones**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**03/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana:23**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.

Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO conos**
1. dar la vienvenida y explicacion del nuevo proceso que	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. entrega de consentimientos y inscripcion para niños	llamado a lista	**x**	5	
3. preparan la musculatura a fin de evitar que las	Movilidad Articular	**x**	4	
4.realizar circuito de obstaculos y competencias	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO conos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se ubica de frente mirando uno al otro donde en la ubica en la mitad unos conos, el entrenador debera decir alguna parte del cuerpo para ellos se toque y a la		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon conos**
1. pasar de forma zig-zag despues relizara un pase. Luego	**x**		**5**	
2. pasar en zig-zag con balon realizando una pequeña	**x**		**5**	
3. realizar un circuito donde debran pasar conducciendo el	**x**		**10**	
4. partido para el disfrute de los niños	**x**	**x**	**40**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**05/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.						
Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.						
Objetivo Tactico:						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO conos**
1. dar la vienvenida y explicacion del nuevo proceso que se	Introduccion a la clase		**x**	5	
2. entrega de consentimientos y inscripcion para niños	llamado a lista		**x**	1	
3. preparan la musculatura a fin de evitar que las	Movilidad Articular		**x**	4	
4. policia y ladrones	Calentamiento			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO conos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. trabajo de escalera coordinativa y conos.	Ritmo	x	6	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon conos**
1.pasar por los obstaculos de la escaleras luego relizar de forma recorrida por los conos y ramatar con las pierna dominante y menos dominante.	**x**		**6**	
2. desplazamiento laterales con la escalera y conos.	**x**		**5**	
3. realizar vuelta la calma con penales.	**x**		**8**	
4. partido para el disfrute de los niños	**x**	**x**	**40**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**08/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.

Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO conos**
1. dar la vienvenida y explicacion del nuevo proceso	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. entrega de consentimientos y inscripcion para niños	llamado a lista	**x**	1	
3. preparan la musculatura a fin de evitar que las	Movilidad Articular	**x**	4	
4. policia y ladrones	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO conos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. trabajo de escalera coordinativa y conos.	Ritmo	x	6	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon conos**
1.pasar los obstaculos.	**x**		**6**	
2. conduccio de balon libre. Parte ineterna, externa y etc.	**x**		**5**	
3. recepcion, conducion de balon y pase transportado	**x**		**8**	
4. partido para el disfrute de los niños	**x**	**x**	**40**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIUEZ

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

Fecha:	**10/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.						
Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.						
Objetivo Tactico:						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO conos**
1. dar la vienvenida y explicacion y explicacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. entrega de consentimientos y inscripcion para niños	llamado a lista	**x**	1	
3. preparan la musculatura a fin de evitar que las	Movilidad Articular	**x**	5	
4. pato pato ganzo	Calentamiento		9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon conos**
1.pasar los obstaculos. En zig- zag y diagonal.	**x**		**3**	
2. conduccio de balon libre. Parte ineterna, externa.	**x**		**5**	
3. realizar pases en parejas.	**x**		**10**	
4. partido para el disfrute de los niños	**x**	**x**	**40**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.							
Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.							
Objetivo Tactico:							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO conos**
1. dar la vienvenida y explicacion y explicacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. entrega de consentimientos y inscripcion para niños nuevos.	llamado a lista	**x**	1	
3. preparan la musculatura a fin de evitar que las articulaciones	Movilidad Articular	**x**	5	
4. congelados	Calentamiento		9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO conos, escaleras,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. ejercicios polimotores	Resistencia	Aerobica	**x**	6	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. el juego del pañuelo		Desplazamiento	**x**	6	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon conos**
1.pasar los obstaculos. En zig- zag luego debera realizar un golpeo al balon para anotar.	**x**		**9**	
2. pasar los obstaculos. En zig- zag luego debera anotar a la porteria con arquero.	**x**		**5**	
3. realizar penales con el empeine	**x**		**6**	
4. partido para el disfrute de los niños	**x**	**x**	**40**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**		**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON					**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.							
Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.							
Objetivo Tactico:							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO conos**
1. dar la vienvenida y explicacion y explicacion de la	Introduccion a la clase		**x**	5	
2. entrega de consentimientos y inscripcion para niños	llamado a lista		**x**	1	
3. preparan la musculatura a fin de evitar que las	Movilidad Articular		**x**	5	
4. ejercicios especificos para aumentar la temperatura corporal.	Calentamiento		**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO conos, escaleras,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. ejercicios polimotores	Resistencia	Aerobica	**x**	6	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera.		esplazamien	**x**	3	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon conos**
1.test de coordinacion pasar los obstaculos.	**x**		**9**	
2.En zig- zag luego debera anotar a la porteria con	**x**		**5**	
3. realizar penales con el empeine	**x**		**6**	
4. partido para el disfrute de los niños	**x**	**x**	**40**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 17/08/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.

Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, pla**
1.explicacion de la metologia de trabajo	introdducion a la clase	x	5	
2.verficacion de asistencia	llamado a lista	x	5	
2. ejercicios de especificos de circunducion y felzion y estencion.	movilidad articular	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	calentamiento	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**IALES Y RECURSO: Conos, platillos y**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de congelados	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con balon y sin balon pasando los obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5.	Velocidad	Maxima		5	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**IALES Y RECURSO: Conos, platillos y**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	
3. trabajo de saltos 2 dos pies.	Equilibrio			
4. Realizar trabajo de 1vs1	Orientación	X	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, pla**
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**	2x20min	
2. Competir con adversarios en el trasporte del balon	**x**		10min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, pla**
1.Estiramiento		X	ESTIRAR LOS MUSCULOS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.

Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, pla**
1.explicacion de la metologia de trabajo	introduccion a la clase	x	5	
2. verficacion de asistencia.	llamado a lista	x	3	
2. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	movilidad articular	x	5	
3. el juego de trasportar los conos.	calentamiento	x	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**IALES Y RECURSO: Conos, platillos y l**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Cuerda.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. juego de tiburones y leones. Saltar la cuerda derecha e izquierda, desplazarse al sitio nombrado.	Equilibrio	x	10	
4. pasar la cuerda sin que lo toquen.	Orientación	x	10	
5. trasladar el cono sin dejar caer.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, pla**
1.partido en campo reducido.		X	40	
2. trabajo de penales.		X	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, pla**
1.Estiramiento		X	elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			el valor de ser compañerista y ayudar al otro y simpre respetar a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	PREGUNTAS DE DUDAS DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.

Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos**
1.explicacion de la metologia de trabajo	introduccion a la clase	x	5	
2. verficacion de asistencia.	llamado a lista	x	5	
2. ejercicios de especificos de circunducion y felzion y estencion.	movilidad articular	x	5	
3. juegos deportivos.	calentamiento	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y ba**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y ba**
1.	Acoplamiento			
2. se inicia con el sonido de una cancion al no sonar los niños rapidamente tiene que entrar al circulo del aro.	Ritmo	X	10min	
3. juegos canguros. Consiste en saltar a su compañero el de delante tiene que agacharse para luego pueda realizar el mismo proceso de su compañero se realiza por relevos.	Equilibrio	X	8min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos**
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**	2x20min	
2.		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos**
1.Estiramiento		X	elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	Preguntas de Inquietudes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**24/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.						
Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.						
Objetivo Tactico:						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, pla**
1.explicacion de la metologia de trabajo	introduccion a la clase	x	5min	
2. verficacion de asistencia.	llamado a lista	x	3min	
2. Reconocimiento de partes del cuerpo y los movimientos que puede realizar	movilidad articular	x	5min	
3. el juego de trasportar los conos.	calentamiento	x	8min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**IALES Y RECURSO: Conos, platillos y l**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	7min	
7. Velocidad de reacción por medio de indicaciones de colores y numeros.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**IALES Y RECURSO: Conos, platillos y l**
1. ejercicios combinativos con balon	Acoplamiento	**x**	10min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. ejercicios de coordinacion espacial. Tecnica	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, pla**
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		X	2x20min	
2. trabajo de arqueros y golpeo de balon.		X	10min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, pla**
1.Estiramiento		X	elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			logros por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	GUNTAS DE DUDAS DE LA CL	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 26/08/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.

Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillo**
1.explicacion de la metologia de trabajo	introduccion a la clase	x	5	
2. verficacion de asistencia.	llamado a lista	x	3	
2. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	movilidad articular	x	5	
3. el juego de trasportar los conos.	calentamiento	x	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**RIALES Y RECURSO: Conos, platillos y ba**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juegos de topos	Fuerza	Maxima			
2. juego de llevar el balon.		Explosiva	**x**	8	
3. pasar el balon por debajo de las piernas	Resistencia	Aerobica			
4. juegos de topos		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**RIALES Y RECURSO: Conos, platillos y ba**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillo**
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		X	40	
2. trabajo de arqueros y golpeo de balon.	**x**		10	
3.trabajo de pases.	**x**		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillo**
1.Estiramiento		X	elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			logros por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	EGUNTAS DE DUDAS DE LA CLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion de balon.

Objetivo Especifico: generar en los niños el deseo de mantener el balón y ser capaces de desplazarse con él.

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO conos**
1. dar la vienvenida y explicacion y explicacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. entrega de consentimientos y inscripcion para niños nuevos.	llamado a lista	**x**	1	
3. preparan la musculatura a fin de evitar que las articulaciones	Movilidad Articular	**x**	5	
4. congelados	Calentamiento		9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO conos, escaleras,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. ejercicios polimotores	Resistencia	Aerobica	**x**	6	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. el juego del pañuelo		Desplazamiento	**x**	6	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon conos**
1.pasar los obstaculos. En zig- zag luego debera realizar un	**x**		**9**	
2. pasar los obstaculos. En zig- zag luego debera anotar a la	**x**		**5**	
3. realizar penales con el empeine	**x**		**6**	
4. partido para el disfrute de los niños	**x**	**x**	**40**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION AGOSTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: VIOTA**		
LUGAR:				ESTADIO MINICIPAL	**HORARIO: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 4:00 PM A 6:00 PM**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES					**AGOSTO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		SE REALIZAN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA		
			RESPONSABILIDAD		SE REALIZAN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA		
			COMPAÑERISMO		SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN		
			JUSTICIA				
			COOPERACION		SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN		
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO.		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA		SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES		
			PARTICIPACIÓN		SE DESARROLLARAN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTCIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO		SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES		
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE REALIZARA DURANTE LA SESION DE CLASE.		
			MOVILIDAD ARTICULAR		SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN TROTES Y LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS AMPLIOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA LA FASE CENTRAL DE CADA CLASE		
			CALENTAMIENTO		SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL CON EL FIN DE PREPARAR AL DEPORTISTA PARA LA COMPETENCIA.		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION		SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y VARIAR LA POSICIÓN Y/O LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIOS DEL TERRENO DE JUEGO.		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		REALIZARAN EJERCICIOS DE ACCION Y REACCI		
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		SE DESARROOLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA		
			VELOCIDAD		SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DE		
			FLEXIBILIDAD		SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR		
			RESISTENCIA		SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL PASE CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE Y CABEZA		
			REMATE		SE REALIZARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL REMATE A CORTA, LARGA DISTANCIA		
			CONDUCCION		SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE,		
			DRIBLING		SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL DRIBLING CON REGATES, FINTAS Y CON BALON		
		ELEMENTOS TACTICOS					
					SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LOS MOVIMIENTOS TACTICOS OFENSIVOS		
					SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR MOVIMIENTOS DEFENSIVOS.		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS		
			JUEGOS TRADICIONALES		SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE TRADICIONALES PARA ENTRAR EN CALOR Y ASI MISMO LA RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		SE DESARROLLARAN EJERCICIOS DE ELONGACION EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE REDUCIR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		SE DESARROLLARA UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RETROALIMENTAR TODO LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE		

FIRMA FORMADOR:	MAURICIO RODRIGUEZ	

PLANES DIARIOS FUNDAMENTACION AGOSTO

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

Fecha:	**01/08/2022**	**Lugar:Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: DESARROLAR O MANTENER EL NIVEL DE GESTOS TECNICOS Y MOTRICES

Objetivo Especifico: OFENSIVOS: MANTENER DEFENSIVOS:EVITAR MANTENER

Objetivo Tactico APOYOS, DESMARQUES DE APOYO, AMPLITUD, MOVILIDAD TECNICOS: CONTROL, CONDUCCION, REGATE Y PASE.

Objetivo psicologicos: ATENCION, CONCENTRACION, SEGURIDAD, CAPACIDADES COGNITIVAS.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. DAR LA VIENVENIDA Y EXPLICACION DEL NUEVO PROCESO QUE SE	Introduccion a la clase	**X**	5 MIN	**NINGUNO.**
2. ENTREGA CONSENTIMIENTOS Y INSCRIPCION DE LISTADOS.	llamado a lista	**X**	1MIN	
3. conseguir el mayor rango de movilidad posible, para producir una	Movilidad Articular	**X**	4 MIN	
4. calentamiento continuo. preparar al organismo para el esfuerzo	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. el reloj. Se hacen dos equipos de igual numero de jugadores, unos se ponen en circulo con un balon y los otros fuera, se trata de ver quien consigue dar mas pases en el tiempo que los de afuera dan una vuelta haciendo relevos conducciendoun balon. Es decir, los del circulo van contando los pases hasta que el ultimo del otro equipo de la vuelta. incidir en la correcta ejecucion de la conduccion, control orientado y pases. ganadores: el equipo que mas controles orientados y pases	**x**		**15MIN**	
2. posesion 5x5+2 comodin ofensivos. Se reparte 4 porterias pequeñas colocandas en las esquinas de la zona. Para hacer punto hay que realizar un pase con un compañero o comodin a traves de la porteria. Cada equipo difiende y ataca las 4 porterias. Toque libre. no se puede repetir la misma porteria de formaseguida. incidir en movilidad costante, muchos pases y apoyos. rotaciones: ir cambiando los jugadores que actuan de comodin		**x**	**16MIN**	**conos, balones, dimensiones:20x30m. Duracion: 2x8´**
3. Mejora del tiro, con pases, control orientado y desmarque. Delimitamos con 4 conos un cuadro de 10/15metros de delado fuera del area de penal. Los jugadores se distribuyen 2 en cada cono y el resto una fila en (A) con balon. Empieza A con un pase a B que dejara de cara a C que pasara a D quien despues de realizar un desmarque de ruptura tirara a porteria. el desmarque debe ser anterior al pase. es	**X**		**10MIN**	
4. partido condicionado. Colocando tactica sistema de 1-2-3-1 para la mejora del juego combinativo. Se disputa un partido condicionado 6x4 donde un equipo tiene 1-2-3 (1 portero 2 defensas y 3 mc) y el otro un 3-1(3mc y 1 delantero) equipo de 6 jugadores ataca dos porterias pequeñas y el de 4 jugadores una porteria futbol 7 con portero. incidir en los movimientos tacticos necesarios pata el juego combinativo con movilidad, apoyos y ayuda permanentes.			**2x17MIN -- descanso 6 MIN**	**BALON.**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	realizar veulta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/08/2022**	**Lugar:Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: DESARROLAR O MANTENER EL NIVEL DE GESTOS TECNICOS Y MOTRICES

Objetivo Especifico: OFENSIVOS: MANTENER DEFENSIVOS:EVITAR MANTENER

Objetivo Tactico APOYOS, DESMARQUES DE APOYO, AMPLITUD, MOVILIDAD TECNICOS: CONTROL, CONDUCCION, REGATE Y PASE.

Objetivo psicologicos: ATENCION, CONCENTRACION, SEGURIDAD, CAPACIDADES COGNITIVAS.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que se pretende hacer.	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. trote suabe al momento que suene el silvato aumentaran un poco la intensidad.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se ubican de forma horizontal grupos de 5. se comienza realizando una serie de movimientos en el puesto y a la indicacion del entrenador deberan realizar una capacidad por ejemplo giro y rapidamente salir y llegar al cono de indicacion. Los dos ultimos que perdierden. se realizara diferentes variables de capacidades de orientacion.		Reacciòn	**x**	10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se distribuyen grupos de 5 conformanando 4 filas de 4 el entrenador dara la indicacio y deberan salir y realizar zig-zag y desplazarse de forma lateral donde se hubica el cono. Debera pasar por todos los objectos conformado una fifura de diamante. VARIABLE: hacer el mismo proceso pero luego tendra que pasar con la esacalera de coodinacion. las felchas indican que debera seralizar en zig-zag y relizar toda el movimiento triangular hasta llegar a su puesto.	Reacción	x	10MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar el zig-zag y al terminar pasar el balón con el interior a la fila que se encuentra en frente. Volver corriendo a tu fila. Luego se realiza una varinates para darle mas dinamica al ejercicio de conduccion de balo y pase.	**x**		**10MIN**	
2. realizar modo de juego en todo el campo para que los deportistas puedan familiarizarse en esta disciplina		**x**	**2x26MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 05/08/2022	**Lugar:Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon			**N° de deportistas: 15**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLAR O MANTENER EL NIVEL DE GESTOS TECNICOS Y MOTRICES

Objetivo Especifico: OFENSIVOS: MANTENER DEFENSIVOS:EVITAR MANTENER

Objetivo Tactico APOYOS, DESMARQUES DE APOYO, AMPLITUD, MOVILIDAD TECNICOS: CONTROL, CONDUCCION, REGATE Y PASE.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que se pretende hacer.	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. trote suabe al momento que suene el silvato aumentaran un poco la intensidad.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. se realizan en grupos de a 3 al momento del silvato deben desplazarse hasta el final del cono.		Desplazamiento	**x**	10min	
7. se ubican de frente uno de ellos debera cogerlo. al momento del sonido se para y debera tocar al compañero evitando que llegue a la linea de meta.		Reacciòn	**x**	10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se realizan grupos de 10 donde cada uno se enumera, al momento de la indicacion, debera salir rapidamente el numero que indico el ntrenador y llegar primero a tocar el balon.	Reacción	x	6min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizan grupos de 10 donde cada uno se enumera, al momento de la indicacion, debera salir rapidamente el numero que nombro el entrenador y transportar el balon donde esta ubicado el cono dar la vuelta en el cono y llegar de nuevo a su lugar.	**x**		**10MIN**	
2.			**2x26MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**10/08/2022**	**Lugar:Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 24**	
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades:9 A 12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: DESARROLAR O MANTENER EL NIVEL DE GESTOS TECNICOS Y MOTRICES							
Objetivo Especifico: OFENSIVOS: MANTENER DEFENSIVOS:EVITAR MANTENER							
Objetivo Tactico APOYOS, DESMARQUES DE APOYO, AMPLITUD, MOVILIDAD TECNICOS: CONTROL, CONDUCCION, REGATE Y PASE.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que se	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. el reloj	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos ludicos triki		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 4vs2 con asistencia	**x**		**12MIN**	
2.repliegue, enfretamiento 4vs2	**x**		**10MIN**	
3. defensa y finalizacion 2vs4 dos defiende 4 atacan	**x**		**10MIN**	
4. sistema de juego 4-3-3 vs 4-4-2	**x**	**x**	**2x25min**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viota**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: trabajar la posesión de balón en espacios reducidos.							
Objetivo Especifico: mantener la ´posecion de balon.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. trote suabe.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos ludicos.		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en espacio reducido cambio de orientacion.	**x**		**12MIN**	
2.repliegue, enfretamiento 4vs2	**x**		**10MIN**	
3. defensa y finalizacion 2vs4 dos defiende 4 atacan	**x**		**10MIN**	
4. sistema de juego 4-3-3 vs 4-4-2	**x**	**x**	**2x25min**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**		**Municipio: Viota**		**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 72**		**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon						**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: medir la fuerza abdominal de los deportistas.									
Objetivo Especifico: aplicar un test de fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco y realizar el mayor número posible de									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. trote suabe.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. test de fuerza abdominal.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	30min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en espacio reducido cambio de orientacion.	**x**			
2.				
3.				
4. realizar juego para familiarizarse en el area de campo.	**x**	**x**	**2x25min**	

PARTE FINAL

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

FIRMA DEL FORMADOR MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**17/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viota**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 73**		**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realizar partidos de integracion hombres y mujeres.							
Objetivo Especifico: trabajar el sistema de juego 4.4.2							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. trote suabe.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	30min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar partirdos amistosos de integracion entre	**x**	**x**	**2x40min**	
2. fortaleciendo los sistemas de juego. 4-4-2	**x**	**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA DEL FORMADOR MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viota**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 25**	
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realizar y profundizar ejercicios en casa.							
Objetivo Especifico: profundizar el conocimiento en temas relacionados al fútbol							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo	Introduccion a la clase		**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista		**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular		**x**	3MIN	
4. trote suabe.	Calentamiento		**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. sentadillas		Explosiva	**x**	4x60sg descnaso	
3. trabajo de acondicionamiento fisico en casa. Burpees	Resistencia	Aerobica	**x**	3x60sg descanso 2min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion mediante un video sobre el reglamento del			**20min**	
2. evidencias fotograficas sobre el trabajo fisico.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA DEL FORMADOR MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viota**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 26**	
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Acondicionar de manera física y motrices a los participanes							
Objetivo Especifico: Restructuración de las habilidades físicas y motrices de los participantes.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. trote suabe.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4. juego de tiburon y leones	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon por los obstaculos	**x**		**20min**	
2. partido.		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA DEL FORMADOR MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**24/08/2021**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viota**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajar las habilidades tecnicas del futbol						
Objetivo Especifico: desarrollar fundamentos basicos del futbol						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. trote suabe.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazarse rapidamente con balon delado a lado		Desplazamiento	**x**	6min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2. escaleras con finalizacion de control de balon, pase y finaliza con velocidad con su compañero.	Ritmo			
3. saltos con desplazamiento con finalizacion de control balon, pase y finaliza con velocidad con su compañero.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. rondos y cambio de orienctacion. Se realizan 3 zonas en diferente zonas, en la primera 10 toques al completar cabia de orientacion en la segunda zona 15 y por ultimo 20 toques.	**x**		**15min**	
2. partido		**x**	**2x20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA DEL FORMADOR MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**26/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viota**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajar las habilidades tecnicas del futbol						
Objetivo Especifico: desarrollar fundamentos basicos del futbol						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que se	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. trote suabe.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trabajo fisico	Resistencia	Aerobica	**x**	10MIN	
4.		Anaerobica	**x**	10min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajo pliometria. Saltos desplanzando, luego hacia atrás siempre las manos van unidos a la cadera. Saltos a un pie con la escalera y salir rapidamente en velocidad.		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo pliometria.	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo de pases	**x**		**15min**	
2. control de balon	**x**	**x**	**15min**	
3. partido.	**x**		**2x20min**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA DEL FORMADOR MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar:Estadio Municipal**		**Municipio: Viotá**		**Hora: 4:00 pm**		**N° de sesión: 78**		**N° de semana: 27**	
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon						**N° de deportistas: 15**				**Edades:9 A 12**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: DESARROLAR O MANTENER EL NIVEL DE GESTOS TECNICOS Y MOTRICES											
Objetivo Especifico: OFENSIVOS: MANTENER DEFENSIVOS:EVITAR MANTENER											
Objetivo Tactico APOYOS, DESMARQUES DE APOYO, AMPLITUD, MOVILIDAD TECNICOS: CONTROL, CONDUCCION, REGATE Y PASE.											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto			Convivencia	X		Autodisciplina		Participaciòn	X		
Honestidad			Justicia			Reconocimiento		Autodomini			
Trabajo en equipo			Cumplimiento	X		Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**			
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que se			Introduccion a la clase			**x**	6MIN				
2. verficacion de asisitencia			llamado a lista			**x**	1MIN				
3. trabajos de circunduccion.			Movilidad Articular			**x**	3MIN				
4. el reloj			Calentamiento			**x**	10MIN				
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES			**Capacidades Fisicas**				**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**			
			Capacidad	**Manifestaciòn**							
1.			Fuerza	Maxima							
2.				Explosiva							
3.			Resistencia	Aerobica							
4.				Anaerobica							
5.			Velocidad	Maxima							
6. juegos ludicos triki				Desplazamiento		**x**	10min				
7.				Reacciòn							
8.				Estatica							
9.			Flexibilidad	Dinamica							
ACTIVIDADES			**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**			
1.			Acoplamiento								
2.			Ritmo								
3.			Equilibrio								
4.			Orientación								
5.			Diferenciación								
6.			Reacción								
7.			Adaptación								
8.			Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES			**Tècnico**	**Tactico**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**			
1. 4vs2 con asistencia			**x**				**12MIN**				
2.repliegue, enfretamiento 4vs2			**x**				**10MIN**				
3. defensa y finalizacion 2vs4 dos defiende 4 atacan			**x**				**10MIN**				
4. sistema de juego 4-3-3 vs 4-4-2			**x**	**x**			**2x25min**				
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				**Tiempo 10 MIN**		**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**			
1.Estiramiento				x		ejercicios pasivos					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				x		Generar un ambiente de					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											
FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ											

PLAN MENSUAL PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	AGOSTO	MUNICIPIO: VIOTA	
LUGAR:	ESTADIO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES Y DE 6:00 PM A 8:00 PM	
NIVEL	INICIACIÒN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO X

			CLASES			AGOSTO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			SE DESARROLLARAN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA
			RESPONSABILIDAD			SE DESARROLLARAN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA
			COMPAÑERISMO			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
			JUSTICIA			
			COOPERACION			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			SE DESARROLLARAN CHARLAS A LO LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASE SOBRE LA IMPORTANCIA Y LA APLICACIÓN DE ESTE VALOR PERSONAL
			AUTODISCIPLINA			SE DESARROLLARAN CHARLAS DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR SU PROPIO COMPORTAMIENTO
			PARTICIPACIÒN			SE DESARROLLARAN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTCIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.
			PERSEVERANCIA			SE DESARROLLARAN CHARLAS DE FORMA MOTIVACIONAL DONDE EL OBJETIVO ES DE LLENAR DE CONFIANZA A CADA DEPORTISTA SOBRE SU PROPIO DESEMPEÑO Y DE LAS CAPACIDADES Y VIRTUDES QUE POSEE PARA QUE CONSU ESFUERZO LUCHE POR CADA OBJETIVO O META SE CUMPLA
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE REALIZARA DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y CADA DEPORTISTA CONOZCA Y EJECUTE DE LA MEJOR MANERA.
			MOVILIDAD ARTICULAR			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS AMPLIOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA EVITAR ALGUNA LESION.
			CALENTAMIENTO			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL SALA CON EL FIN DE ACTIVAR CADA DEPORTISTA PARA EL SIGUIENTE TRABAJO A REALIZAR
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y VARIAR LA POSICIÒN Y/O LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÒN AL CAMPO DE ACCIÒN (TERRENO DE JUEGO, MATERIAL FIJO,…) Y/O A UN OBJETO EN MOVIMIENTO (MÓVIL, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS).
			DIFERENCIACION			
			REACCIÒN			
			ADAPTACIÒN			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTAR Y/O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÒN MOTORA DE LAS CONDICIONES LÚDICAS DE LA ACCIÒN DE COMPETICIÒN.
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			SE DESARROOLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA
			VELOCIDAD			SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLAZAMIENTO Y MAXIMA
			FLEXIBILIDAD			SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR
	PARTE CENTRAL		RESISTENCIA			SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA
		ELEMENTOS TÈCNICOS	PASE			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.
			REMATE			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL REMATE A PORTERIA
			CONDUCCION			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE, PLANTA DEL PIE.
			DRIBLING			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL DRIBLING CON REGATES, FINTAS Y CON BALON.
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE JUEGO			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES EN SITUACIONES REALES DE JUEGO CON EL FIN DE PERFECCIONAR LOS SISTEMAS: 2 - 2 ; 3 - 1 ; 1-3 4 - 0 Y PORTERO JUGADOR
			TRABAJO OFENSIVO			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES EN SITUACIONES REALES DE JUEGO EL TRABAJO OFENSIVO: ROTACION, TRANSICIONES RAPIDAS, CONTRATAQUE, JUGADAS DE LABORATORIO, JUGADAS CON BALON DETENIDO.
			TRABAJO DEFENSIVO			SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES EN SITUACIONES REALES DE JUEGO EL TRABAJO DEFENSIVO: MARCA INDIVIDUAL, MARCA EN ZONA.
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION, RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			JUEGOS TRADICIONALES			SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE TRADICIONALES EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			SE DESARROLLARAN EJERCICIOS DE ELONGACION EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE REDUCIR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			SE DESARROLLARA UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RETROALIMENTAR TODO LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE

FIRMA FORMADOR:	MAURICIO RODRIGUEZ	

PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO AGOSTO

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

Fecha: 01/08/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: conservar el balon en diferentes zonas, transferencia de pressing en distintas superficies en solitario o con un compañero.

Objetivo Especifico: Realizar la acción de contraataque de forma rápida y asegurando la posesión del balón.

Objetivo Tactico APOYOS, DESMARQUES DE APOYO, AMPLITUD, MOVILIDAD TECNICOS: CONTROL, CONDUCCION, REGATE Y PASE.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participació	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M		MATERIALES Y RECURSO
1. dar la vienvenida y explicacion del nuevo proceso que se llevara	Introduccion a la clase		x	5 MIN	
2.ENTREGA CONSENTIMIENTOS Y INSCRIPCION DE LISTADOS.	llamado a lista		x	1MIN	
3. conseguir el mayor rango de movilidad posible, para producir una	Movilidad Articular		x	4MIN	
4. Trotar en forma continua manteniendo la misma velocidad durante	Calentamiento		x	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realizan en dos zonas En el rondo pequeño se comienza a jugar sin jugador presionante dándose pases entre los jugadores en el otro rondo que es un poco mas grande se realiza un rondo 5x2 si un jugador que presiona recupera el balón intercambiara el rol con el jugador que perdió la posesión, el jugador que perdió la posesión se ira corriendo a recuperar el balón en la otra zona. En el rondo pequeño solo puede haber como máximo un recuperador mientras que en el grande puede haber 1 o 2 jugadores que intenten recuperar la pelota. variables: en la zona cuando el jugador recupera el balon tendra que ir a la zona grande. 2jun jugador se encuentra en la sona pequeña al igual que otro en la grande, una ves que el jugar de la zona	control de balon y pases	x	15MIN	
2. ejercicio de mantenimiento transiciones pase largo bajo oposicion y ataques divididos dos zonas separadas en una de ellas se realiza un 5x2 mientras en la otra zona espera 3 jugadores, si los dos jugadores que presionan consiguen robar el balon tendra que realizar un pase largo aereo a la zona, el equipo que consiga dar 10 pases seguidos podra atacar a porteria mientras que el otro equipo defendera si consigue robar en ese ataque podra atacar en dos porterias pequeñas.	**pase largo**	**oposicion y ataques**	**15MIN**	
3. en un campo de 30x20 a un situacion de juego 3 contra 3 mas 1 neutral neutal (comodin) con finalizacion de 3 porterias la idea es anotar en las tres porterias del fondo del campo, si se roba el balon hace contraataque si no Juego lavorado con situaciones de superioridad numerica 4 contra 3. rotacion: inicia el azul al hacer asistencia el equipo rojo pasa a ubicarse en el puesto azul y el otro al equipo contrario.		x	**16MIN**	
4. partido condicionado. Colocando tactica sistema de 4-3-3 para la mejora del juego combinativo.		x	**2x18MIN**	**BALON Y CONOS.**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		pasivo	realizar veulta a la calma (dos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**03/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque y						
Objetivo Especifico: mantener y progresar posesión del balón, mediante el juego interior y exterior favorecido por los desmarques a						
Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion, espacios libres						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar la vienvenida a los nuevos integrantes de la	Introduccion a la clase	x	5	
2. realizar asistencia y verificacion de cumpliento de	llamado a lista	x	2	
3. realizar Los ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. juego triki	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		esplazamiento			
7. los participantes se ubican de forma de recta horizontal. Elado derecho sera par y el izquierdo impar, los deportistas realizan una serie de movimientos en su puesto esperando la indicacion del entrenador, para dar salida debera desarrollar una operación matematica para saber si es impar o par. ejemplo 2+5=7 deberan salir segun el resultado. VARIABLE: en ves de realizar la operacion se dira derecha o izquierda realizando	Velocidad	Reacciòn	x	10MIN	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. POSESIÓN 5X5 AYUDAS Y APOYOS. Ejercicio de posesión para la mejora del juego combinativo mediante ayudas permanentes y apoyos al poseedor del balón. Se juega una posesión 5x5 como indica el grá co con una zona central marcada donde el equipo poseedor del balón puede tener 2 jugadores y el que intenta recuperar el balón sólo 1 jugador. Para hacer gol en cualquiera de las mini porterías la deben tocar dos jugadores en la zona central.		x	'5 15MI	
2. dividimos 2 cuadros iguales y uno mas pequeño participaran 15 jugadores donde en los cuadros grande abran Abran 5 jugadores y en la mitad 3 jugadores y dos estaran atacando para recuperar el balon, comienzan a realizar entre ellos mismo toques hasta que todo el grupo haya tocado el balon una ves echo debera realizar un pase de profundidad evitando que los jugadores del centro recuepere el balon, una ves cambiado la dirrecion dos jugadores del centro debera atacar para evitar nuevamente realizar el cambio de direccion. Es el		x	**15MIN**	
3. en un espacio de 18x18 realizaremos un exagono por fuera situaremos 6 comodines en cada arista y otros 6 jugadores serca de las lineas que unen los conos, dentro jugaremos 2vs2 con 1 comodin que puede ser un medio centro de contecion se trata de mantener la posesion del balon, mediante el juego interior y exterior	**pases precisos proteccion, pases al movimient p, al hueco**	**conservacion, atraer mediante juego en corto para alejar**	**7MIN**	
4. realizar juego para familiarizarse en erea del campo		x	**35MIN**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		X	Alcanza amplitudes optimas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ES DISCIPLINADO Y	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

firma del formador: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**05/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio:Viotá**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque y						
Objetivo Especifico: mantener y progresar posesión del balón, mediante el juego interior y exterior favorecido por los desmarques						
Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion, espacios libres						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar la vienvenida a los nuevos integrantes de la	Introduccion a la clase	x	5	
2. realizar asistencia y verificacion de cumpliento de	llamado a lista	x	2	
3. realizar Los ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. realizar una serie variada de ejercicios que provocan	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7. los participantes se ubican de aparejas forma vertical. Al momento que el entrenador muestre el color del cono debera salir rapidamente en el color indicado.		Reacciòn	x	10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. POSESIÓN 5X5 AYUDAS Y APOYOS. Ejercicio de posesión para la mejora del juego combinativo mediante ayudas permanentes y apoyos al poseedor del balón. Se juega una posesión 5x5 como indica el grá co con una zona central marcada donde el equipo poseedor del balón puede tener 2 jugadores y el que intenta recuperar el balón sólo 1 jugador. Para hacer gol en cualquiera de las mini porterías la deben tocar dos jugadores en la zona central.		x	**3'5 15MIN**	
2. dividimos 2 cuadros iguales y uno mas pequeño participaran 15 jugadores donde en los cuadros grande abran Abran 5 jugadores y en la mitad 3 jugadores y dos estaran atacando para recuperar el balon, comienzan a realizar entre ellos mismo toques hasta que todo el grupo haya tocado el balon una ves echo debera		x	**15MIN**	
3. en un espacio de 18x18 realizaremos un exagono por fuera situaremos 6 comodines en cada arista y otros 6 jugadores serca de las lineas que unen los conos, dentro jugaremos 2vs2 con 1 comodin que puede ser un medio centro de contecion se trata de mantener la posesion del balon, mediante el juego interior y	**pases precisos proteccion, pases al movimient p, al hueco**	**conservacion, atraer mediante juego en corto para alejar**	**7MIN**	
4. realizar juego para familiarizarse en erea del campo		x	**35MIN**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		X	Alcanza amplitudes optimas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ES DISCIPLINADO Y	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

firma del formador: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**08/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 69**
N° de semana: 24					
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**	**Edades: 13-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque y

Objetivo Especifico: mantener y recuperar la posesión del balón mediante el ejercicio.

Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciò
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomin
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpi	x Recompens

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar la vienvenida a los nuevos integrantes de la escuela y	Introduccion a la clase	x	5	
2. realizar asistencia y verificacion de cumpliento de clase.	llamado a lista	x	2	
3. realizar Los ejercicios de movilidad articular preparanso asi la	Movilidad Articular	x	3	
4. realizar una serie variada de ejercicios que provocan aumento de la actividad muscular. El ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria para poner en macha todos los órganos de nuestro cuerpo.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7. los participantes se ubican de aparejas forma vertical. Al		Reacciòn	x	10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. POSESIÓN 4X3x3 AYUDAS Y APOYOS recuperar el balón sólo 3 jugadores Para anotar. Variable: rotar todos los jugadores, los defensas pasan a la mitad de campo y etc. Cambio de orietacion al realizar 15 toques.		x	**15MIN**	
2. rondo en 2 zonas para 10 jugadores. Se hara un rondo 4 contra 2 a un determinado numero de pases se cambiara de zona o bien tiene que tocar todos.		x	**15MIN**	
3 rondo en 3 zonas para 10 jugadores 6 contra 3. determinado numero de pases se cambiara de zona.	pases precisos proteccion, pases al movimient , al hueco	conservacion, atraer mediante juego en corto para alejar	**15MIN**	conos
4. realizar juego para familiarizarse en erea del campo		x	**35MIN**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		X	Alcanza amplitudes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ES DISCIPLINADO Y	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

firma del formador: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**10/08/2022**	**Lugar:Estadio Municipal**		**Municipio: Viotá**		**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 70**		**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon						**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13-17años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque y constante									
Objetivo Especifico: mantener y recuperar la posesión del balón mediante el ejercicio.									
Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar la vienvenida a los nuevos integrantes de la escuela y	Introduccion a la clase		**x**	5	
2. realizar asistencia y verificacion de cumpliento de clase.	llamado a lista		**x**	2	
3. realizar Los ejercicios de movilidad articular preparanso asi la	Movilidad Articular		**x**	3	
4. realizar una serie de ejercicios que provocan aumento de la	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego ludico.triki		Anaerobica	**x**	10MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. los participantes se ubican de aparejas forma vertical. Al		Reacciòn	**x**	10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realiza dos cuadros uno grande otro en la mitad, deberan realizar 21 toques luego de cumplir, pasaran inmediatamente al cuadro mas pequeño hasta cumplir el onjectivo de 21 toques.	**x**	**x**	**15MIN**	
2. dividimos un caudro en 4 zonas en una zona 5vs3 y en la zona opusta 2, al cumplir los toques indicado por el entrenador deben balancear defensivamente el equipo y trasladarse a la zona opuesta donde estan situados actualmente sus compañeros.		**x**	**15MIN**	
3 rondo sistemico + transiciones+cambio de orientacion.	x	x	**15MIN**	
4. realizar juego para familiarizarse en erea del campo		**x**	**35MIN**	

PARTE FINAL

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

FIRMA DEL I MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar:Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque y							
Objetivo Especifico: mantener y recuperar la posesión del balón mediante el ejercicio.							
Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. esplicacion de la metodologia que se llevara acabo.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. realizar asistencia y verificacion de cumpliento de clase.	llamado a lista	**x**	2	
3. realizar Los ejercicios de movilidad articular preparanso	Movilidad Articular	**x**	3	
4. realizar una serie de ejercicios que provocan aumento de	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego pan quemado. Buscar el objecto frio o caliente -		Anaerobica	**x**	10MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7. los participantes se ubican de aparejas forma vertical. Al		Reacciòn	**x**	10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realiza dos cuadros uno grande otro en la mitad,	**x**	**x**	**15MIN**	
2. dividimos un caudro en 4 zonas en una zona 5vs3 y en la		**x**	**15MIN**	
3 rondo sistemico + transiciones+cambio de orientacion.	x	x	**15MIN**	
4. realizar juego para familiarizarse en erea del campo		**x**	**35MIN**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	Alcanza amplitudes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ES DISCIPLINADO Y	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

firma del formador: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viota**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador:	**Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon**			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: medir la capacidad aeróbica de los deportistas.

Objetivo Especifico: implementar el test leger para medir sus potencialidades.

Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. esplicacion de la metodologia que se llevara acabo.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. realizar asistencia y verificacion de cumpliento de clase.	llamado a lista	**x**	2	
3. realizar Los ejercicios de movilidad articular preparanso asi la musculatura a fin de evitar que las articulaciones sufran durante el entrenamiento principal**.**	Movilidad Articular	**x**	3	
4. realizar una serie de ejercicios que provocan aumento de la actividad muscular.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. test de leger	Resistencia	Aerobica	**x**	30min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.realizar juego para familiarizarse en erea del campo	**x**	**x**	**35min**	
2.				
3				
4.				

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

FIRMA DEL FORMADOR MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**17/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viota**	**Hora: 6:00 pm**	**N de Sesion: 73**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: trabajar la posecion de balon y intentar mejorar la precision de los pases						
Objetivo Especifico: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque y constante movilidad.						
Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. esplicacion de la metodologia que se llevara acabo.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. realizar asistencia y verificacion de cumpliento de clase.	llamado a lista	**x**	2	
3. realizar Los ejercicios de movilidad articular preparanso asi	Movilidad Articular	**x**	3	
4. realizar una serie de ejercicios que provocan aumento de	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trote.	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.1vs1 dribbling	**x**	**x**	**10min**	
2.2vs1 driblin, ataque y defensivo.			**10min**	
3 3vs1 driblin y pase			**10min**	
4. sistema de juego.			**2x22min**	

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

firma del formador: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**		**Municipio: Viota**		**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon						**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: realizar y profundizar ejercicios en casa.								
Objetivo Especifico: profundizar el conocimiento en temas relacionados al fútbol								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que se	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. trote suabe.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. sentadillas		Explosiva	**x**	4x60sg descnaso 2min	
3. trabajo de acondicionamiento fisico en casa. Burpees	Resistencia	Aerobica	**x**	3x60sg descanso 2min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion mediante un video sobre el reglamento del futbol.			**20min**	
2. evidencias fotograficas sobre el trabajo fisico.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Generar un ambiente de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			respeto y compromiso.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA DEL FORMADOR MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: Estadio Mun**	**Municipio: Viota**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: mejorar y correguir los movimientos defensivos cuando el equipo se tenga que replegar.						
Objetivo Especifico: trabajar en espacio reducidos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. trote suabe.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	15min	
4. trote suabe.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	6min	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. contrataque y repliegue. Se realizan 2 porterias con conos, los primeros 4 al sonar el silbato rapidamente realiza 3 tosque y el grupo que defiende sale inmediatamente a realizar el repliegue para hacer la linea ofensiva y evitar la anotacion.	**x**	**x**	**15min**	**conos y arco**
2. los volantes tocaran entre ellos 3 a 6 paseslos defensas evitaran que relaicen los toques indicados, al momento de cumplir con el objectivo debere realizar un pase a cuelquiera de los 2 extremos para que luego rapidamnete salga a replegar y evitar la		**x**	**10min**	
3. realizar partdio reducido	**x**	**x**	**2x22min**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA DEL FORMADOR MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**24/08/2022**	**Lugar:Estadio Municipal**		**Municipio: Viota**		**Hora:6:00 pm**	**N° de sesión: 76**		**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon						**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: mejorar y correguir los movimientos defensivos.									
Objetivo Especifico: trabajar en espacio reducidos.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que	Introduccion a la clase		**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista		**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular		**x**	3MIN	
4. trote suabe.	Calentamiento		**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4. juego el bus. Variable conducciendo el balon		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	6min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 2 zonas 5vs2 realizan 10 toques luego realiza el cambio de orientacion y 3 jugadores deberan trasladarse a la segunda zona para realizar el mismo proceso y evitar que el contricante robe el balon.	**x**	**x**	**15min**	**conos y arco**
2. rondos y cambio de orienctacion. Se realizan 3 zonas en diferente zonas, en la primera 10 toques al completar cabia de orientacion en la segunda zona 15 y por ultimo 20 toques.		**x**	**10min**	
3. realizar partdio reducido	**x**	**x**	**2x22min**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA DEL FORMADOR MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 26/08/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Viota**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque y constante

Objetivo Especifico: mantener y recuperar la posesión del balón mediante el ejercicio.

Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar la vienvenida a los nuevos integrantes de la escuela y	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. realizar asistencia y verificacion de cumpliento de clase.	llamado a lista	**x**	2	
3. realizar Los ejercicios de movilidad articular preparanso	Movilidad Articular	**x**	3	
4. realizar una serie de ejercicios que provocan aumento de	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego ludico.triki		Anaerobica	**x**	10MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. los participantes se ubican de aparejas forma vertical. Al momento que el entrenador muestre el color del cono debera salir rapidamente en el color indicado.		Reacciòn	**x**	10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realiza dos cuadros uno grande otro en la mitad, deberan realizar 21 toques luego de cumplir, pasaran inmediatamente al cuadro mas pequeño hasta cumplir el onjectivo de 21 toques.	**x**	**x**	**15MIN**	
2. dividimos un caudro en 4 zonas en una zona 5vs3 y en la zona opusta 2, al cumplir los toques indicado por el entrenador deben balancear defensivamente el equipo y trasladarse a la zona opuesta donde estan situados actualmente sus compañeros.		**x**	**15MIN**	
3 rondo sistemico + transiciones+cambio de orientacion.	x	x	**15MIN**	
4. realizar juego para familiarizarse en erea del campo		**x**	**35MIN**	

PARTE FINAL

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

firma del formador: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar:Estadio Municipal**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque y constante						
Objetivo Especifico: mantener y recuperar la posesión del balón mediante el ejercicio.						
Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar la vienvenida a los nuevos integrantes de la escuela y	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. realizar asistencia y verificacion de cumpliento de clase.	llamado a lista	**x**	2	
3. realizar Los ejercicios de movilidad articular preparanso asi la	Movilidad Articular	**x**	3	
4. realizar una serie de ejercicios que provocan aumento de la	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego ludico.triki		Anaerobica	**x**	10MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. los participantes se ubican de aparejas forma vertical. Al		Reacciòn	**x**	10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realiza dos cuadros uno grande otro en la mitad, deberan	**x**	**x**	**15MIN**	
2. dividimos un caudro en 4 zonas en una zona 5vs3 y en la zona		**x**	**15MIN**	
3 rondo sistemico + transiciones+cambio de orientacion.	x	x	**15MIN**	
4. realizar juego para familiarizarse en erea del campo		**x**	**35MIN**	

PARTE FINAL

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

FIRMA DEL F MAURICIO RODRIGUEZ

PLANES MENSULES Y PLANES DIARIOS SEPTIEMBR

PLAN MENSUAL INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: VIOTA**	
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRAC**	2:00 A 4:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	SE PROMOVERAN LOS VALORES PARA CON EL DEPORTE Y PARA CON LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN, PUNTIALIZANDO CADA UNO DE ESTOS PARA FORMAR PERSONAS DE BIEN CON MUCHAS CUALIDADES DESDE AMBITOS SOCIO EMOCIONALES.			
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	SE FOMENTARÁ MEDIANTE TRABAJOS COLABORATIVOS Y DE GRUPO			
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	SE INCULCARÁ LA AUTODISCIPLINA COMO FACOR DETERMINANTE PARA LA PREPARACION EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO INVISIBLE			
			PARTICIPACIÓN	SE GARANTIZARÁ LA PARTICIPACION EN TODAS LAS SESIONES SIN DISCRIMINACION POR PARTE DE COMPAÑEROS O INSTRUCTOR			
			PERSEVERANCIA AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA	A PARTIR DE ACTIVIDADES FOMENTAR LA PARTICIPACION Y POSTERIOR RECOMPENSA EN EL PROCESO			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	PREGUNTA DEL ESTADO DE SALUD, EXPLICACION DE OBJETIVOS DURANTE LA SESIÓN, LLAMADO A LISTA			
			MOVILIDAD ARTICULAR	ESTATICA Y DINÁMICA			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	EJECUCION DE MOVIMIENTOS COORDINADOS EN DIFERENTES FASES DEL ENTRENAMIENTO			
			EQUILIBRIO	ACCIONES QUE IMPLEMENTEN EL EQUILIBRIO OPTIIZANDO ZONAS Y DESARROLLO DE LOS SENTIDOS			
			ORIENTACION	EJERCICIOS QUE IMPLEMENTEN EL ESPACIO Y TIEMPO			
			DIFERENCIACION	ESPACIO - TIEMPO			
			REACCIÓN	VELOCIDAD EN EJECUCION DE MOVIMIENTOS Y DESARROLLO MENTAL			
			ADAPTACIÓN	A PROCESOS PROPIOS DE EDAD Y FASE SENSIBLE			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	EJERCICIOS DE AUTO CARGA A BAJA INTENSIDAD			
			VELOCIDAD	TRABAJO EN EL QUE SE MANEJE LA VELOCIDAD DE REACIÓN Y DE EJECUCUCIÓN EN LOS MOVIMIENTOS.			
			FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA Y DINÁMICA PRIORIZANDO SESIONES ESPECIFICAS PARA ESTA			
			RESISTENCIA	REALIZAR EJERCICIOS DE TIPO AEROBICO APUNTANDO A LO GENERAL Y NO TAN ESPECIAL.			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	INDIVIDUAL	ENSEÑANZA DE RECEPCION Y PASE DEL BALON			
			COLECTIVA				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	OFENSIVOS				
			DEFENSIVOS				
			SISTEMAS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PREDEPORTIVOS			
			JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO, CANICAS			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	EXPRESION CORPORAL			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COOPERACIÓN Y MANEJO DE GRUPO			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y	VERIFICACION DE LOS CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS PARA LA CLASE			
FIRMA FORMADOR:			MAURICIO RODRIGUEZ				

PLANES DIARIOS INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/09/2022	**Lugar:ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 79**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Potencializar las habilidades coordinativas de manera general y especial.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**N/A**
2.verificacion de los asistentes	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. juego de la basurita con variantes	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo en grupo sobre valores.	Fuerza	Maxima			
2. Desarrollo de habilidades coordinativas por medio de circuitos		Explosiva	**x**	10	
3. trabajos coordinativos con elementos	Resistencia	Aerobica	**x**	10	**escalera de coordinacion y cuadrilateros coordinativo, platos, aros, palos de escoba**
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 80**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajo de habilidades motrices basicas						
Objetivo Especifico: potencializar las habilidades motrices basicas por medio de juegos predeportivos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. juego de la basurita con variantes	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juegos predeportivos - balon mano - ponchados	Fuerza	Maxima			**platos, conos, aros, balones**
2. trabajos cooperativos		Explosiva	**x**		
3. juego en el deporte con variantes	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamien	**x**	20	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. rondas - encostalados	Acoplamiento	**x**	10	**bolsa - costales - bombas**
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo de habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: potencializar las habilidades motrices basicas por medio de juegos predeportivos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. juego de la basurita con variantes	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juegos predeportivos - balon mano - ponchados	Fuerza	Maxima			**platos, conos, aros, balones**
2. trabajos cooperativos		Explosiva	**x**		
3. juego en el deporte con variantes	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. rondas - encostalados	Acoplamiento	**x**	10	**bolsa - costales - bombas**
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	09/09/2022	**Lugar:ESTADIO MPAL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar la expresion corporal y los valores

Objetivo Especifico: realizar actividades encaminadas a enseñar y mejorar los valores y la expresion corporal en los deportistas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. congelados	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. familiarizar valores para con el deporte	Fuerza	Maxima			**conos, elementos del espacio, marcadores**
2. expresion corporal mediante ejercicios de espejo y manejo grupal		Explosiva			
3. actividades encaminadas al compañerismo y trabajo en grupo	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
4.		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar:ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 83**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: realizar evaluacion motriz

Objetivo Especifico: desarrollar bateria de test encaminados a la evaluacion y verificacion del estado de salud de los deportistas

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	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. preparacion para cada test	Fuerza	Maxima			**conos, cinta metrica, bascula, tiza**
2. valoración de talla, peso y test de saltos.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/09/2022	**Lugar:ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**		**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: realizar evaluacion tecnica							
Objetivo Especifico: desarrollar bateria de test encaminados a la evaluacion y verificacion del estado de salud de los deportistas							
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	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. actividad recreo deportiva	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. preparacion para cada test	Fuerza	Maxima			**sonido, platos, conos**
2. test de velocidad, y motricidad		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/09/2022	**Lugar:ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 85**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fundamentar al deportista fisicamente

Objetivo Especifico: condicionar al deportista fisicamente mediante auto cargas de baja intensidad

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	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de pliometria	Fuerza	Maxima			
2. trabajos de velocidad de reaccion y de desplazamaiento		Explosiva			
3. trabajo de resistencia aerobica por medio de juegos y predeportivos.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	**sonido, platos, conos**
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
9.		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				balones, conos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 86**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fundamentar al deportista tecnicamente

Objetivo Especifico: realizar ejercicios temporo espaciales y de lateralidad.

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	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios tesmporo espaciales y de lateralidad en el terreno de juego	Fuerza	Maxima	**x**	10	**platos, conos, aros**
2. mejorar aspectos coordinativos por medio de estimulos.		Explosiva	**x**	10	
3. trabajo aerobico y anaerobico	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 87**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar acciones tecnico tacticas en el deporte

Objetivo Especifico: fundamenrtar a los deportistas tecnicamente y tacticamente mediante ejercicios con y sin balon

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	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. recepcion y pase del balor por todo el campo	Fuerza	Maxima			**conos, balones, platos**
2. posicionamiento en el terreno de juego		Explosiva	**x**	10	
3. manejo del espacio sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. trabajo aerobio y anaerobico		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	**MATERIALES Y RECURSO**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPA**	**Municipio: VIOTA**		**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar acciones propias del juego

Objetivo Especifico: fundamentar al deportista en aspectos defensivos y ofensivos.

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	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. enseñar al deportista que es la defensa y ataque	Fuerza	Maxima			**balones, conos**
2. realizar transiciones con intesindad baja		Explosiva	**x**	10	
3. posicionamiento en defensa	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. coordinacion grupal		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 89**		**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajar la fuerza							
Objetivo Especifico: trabajar fuerza explosiva y fuerza maxima							
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	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de auto carga	Fuerza	Maxima			
2. actividades predeportivas de fuerza explosiva		Explosiva	x	**20**	
3.	Resistencia	Aerobica	x	**10**	**conos**
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2022	**Lugar: estadio mpal**	**Municipio: viota**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo tecnico con balon
Objetivo Especifico: explicacion de metodos y ejercicios aplicados a la tecnica con balon
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	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. reconocimiento de trabajos tecnicos con balon	Fuerza	Maxima	**x**	10	**conos**
2. actividades de desplazamientos		Explosiva	**x**		
3. circuito de habilidades	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. trabajo de auto carga		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		splazamien	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. control recepción	**control**		**10**	**balones, conos**
2. cambios de ritmo	**recepcion**		**10**	
3. pase y tipos de pase	**pase**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA MAURICIO RODRIGUEZ

PLAN MENSUAL FUNDMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: VIOTA**		
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:**	4:00 A 6.00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES					**SEPTIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO		SE PROMOVERAN LOS VALORES PARA CON EL DEPORTE Y PARA CON LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN, PUNTIALIZANDO CADA UNO DE ESTOS PARA FORMAR PERSONAS DE BIEN CON MUCHAS CUALIDADES DESDE AMBITOS SOCIO EMOCIONALES.	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA		SE INCULCARÁ LA AUTODISCIPLINA COMO FACTOR DETERMINANTE PARA LA PREPARACION EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO INVISIBLE PROMOVER LA PARTICIPACIÓN MEDIANTE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN DIFERENTES OBJETIVOS PARA CON EL DEPORTE	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO		PREGUNTA DEL ESTADO DE SALUD, EXPLICACION DE OBJETIVOS DURANTE LA SESIÓN, LLAMADO A LISTA ESTATICA Y DINÁMICA GENERAL Y ESPECIAL DE ACUERDO AL OBJETIVO DE CLASE	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION REACCIÓN ADAPTACIÓN		TRABAJO EN RELACION AL MOVIMIENTO TOTAL MEJORA DE CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN POR MEDIO DE ESTIMULOS EJERCICIOS ADAPTATIVOS POR MEDIO DE ORIENTACIONES Y VELOCIDAD DE REACCIÓN TEMPORO ESPACIAL Y UBICACIÓN EN EL CAMPO DE JUEGO TRABAJOS DE COORDINACION FINA DE FASES MOTORAS INCREMENTO DE ENTRENAMIENTO PARA GENERAR ADAPTACION EN EL ORGANISMO	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA		TRABAJO DE FUERZA RESITENCIA, FUERZA EXPLOSIVA Y FUERZA MAXIMA CIRCUITOS ADPTADOS PARA EL TRABAJO DE LA VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO ESTATICA Y DINAMICA TRABAJO DE TIPO AEROBICO Y ANAEROBICO CON INTESIDADES BAJAS E INTENSIDAD MEDIA	
		ELEMENTOS TECNICOS	INDIVIDUAL COLECTIVA		MANEJO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO ACCIONES ESTRATEGICAS PARA EL PASE, RECEPCION Y DEMAS CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO		
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVOS DEFENSIVOS SISTEMAS		TRABAJO DE SISTEMAS EN SALIDA DE PRESION Y SIN PRESION TACTICA COLECTIVA CON SISTEMAS DE JUEGO EN DEFENSA Y ATAQUE CON SISTEMAS DE JUEGO ADPTADOS A LA EDAD		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION JUEGOS TRADICIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS FESTIVALES RECREATIVOS		JUEGOS COLECTIVOS Y COOPERATIVOS ACTIVIDADES COMO COJIDAS, QUEMADOS, PONCHADOS EXPRESION CORPORAL JUEGOS Y RONDAS INFANTILES		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		SESIONES ESPECIFICAS, Y DENTRO DE LOS DEMAS PLANES DE CLASE VERIFICACION DE LOS CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS PARA LA CLASE		

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

PLANES DIARIOS FUNDAMENTACION

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

Fecha: 02/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión:79**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: ejecutar ejercicios coordinativos y de pliometria

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**N/A**
2.verificacion de los asistentes	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. actividades grupales	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.ejercicios adaptados por circuitos de	Fuerza	Maxima			**lazos, aros, escalera y cuadrilatero de coordinacion**
2. mejora de resistencia		Explosiva	**x**	20	
3. trabajo de fuerza explosiva	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.		esplazamien	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento			**AROS, CONOS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	xplicacion y mediacion de los mismo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	erificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	ealizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**05/09/2022**	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: conocer aspectos tacticos del futbol de salon

Objetivo Especifico: implementar ejercicios de facil entendimiento y de introduccion a la tactica grupal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. juego de la basurita con variantes	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. trabajo en escalera de coordinación	Fuerza	Maxima		
2. actividades por medio de ejercicios ludicos		Explosiva		
3. juegos y actividades sin balon	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	10
7.	Adaptación	x	10
8.	ones Basicos de Movimie	x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. ejercicios de asimilacion y acoplamaiento		**2 x 2**	**20**
2.		**4 + 2 porteros**	**20**
3		**salidas**	**10**
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	plicacion y mediacion de los mism
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	erificacion de objetivos propuesto
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	ealizacion de 1 ejercicio propuesto

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

MATERIALES Y RECURSO

conos, aros, escalera de coordinación cuadrilatro de coordinancion

MATERIALES Y RECURSO

balones, conos

MATERIALES Y RECURSO

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

Fecha: 07/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar las transiciones en el deporte

Objetivo Especifico: conocer las transiciones en defensa - ataque

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. actividades grupales	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	
1. velocidad de desplazamiento en slalon	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
2. ejercicios de auto caraga a baja intensidad	Fuerza	Maxima			
3.		Explosiva		10	
4.	Resistencia	Aerobica		10	
5.		Anaerobica		10	**conos**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento	**x**		
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. manejo y dominio del balon	**conduccion**		**30**	
2. recuperacion y manejo de la defensa	**remate**		**30**	**balones, conos**
	recepcion			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	09/09/2022	**Lugar:ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**		**Hora:4 A 6 PM**	**N° de sesión: 82**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**X**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar aspectos tecnico tacticos

Objetivo Especifico: trabajar en base de ejercicios metedologicos sobre aspectos tecnico tacticos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. congelados	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de tecnica con balon y sin balon	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. ejercicios de posicionamiento en cancha		Explosiva	**x**	10	
3. actividades ludicas	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**	10	**conos**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. dominio del balon	**dominio**		**10**	
2. conduccion de balon	**conduccion**		**10**	**balones, conos**
3. manejo del balon	**pase**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	xplicacion y mediacion de los mismo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/09/2022	**Lugar:ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: preparar al deportista fisicamente

Objetivo Especifico: condicionar la resistencia aerobica y anaerobica

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	umplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 Mi**		
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. actividad grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios aerobicos y anaerobicos de alta y	Fuerza	Maxima			
2. circuitos con y sin balon		Explosiva			
3.mejora de la fuerza explosiva	Resistencia	Aerobica	**x**	30	**conos, aros, platos, balon**
4.		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima		10	
6.		esplazamiento		10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. ejercicios de mediana intensidad con reaccion	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	xplicacion y mediacion de los mismo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 84**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: rabajar aspectos tecnicos del deporte						
Objetivo Especifico: mejorar aspectos tecnicos fundamentales del futbol de salon						
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	
Trabajo en equipo	x	umplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. actividad recreo deportiva	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	
1. mejorar el control orientado	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
2. recepcion y pase con plata del pie	Fuerza	Maxima			
3. remate a porteria		Explosiva			
4.	Resistencia	Aerobica		20	**balones, platos**
5.		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. circuitos tecnicos	**habilidades**		**40**	**balones, conos**
2. trabajo en parejas	**mejora de aspectos tecnicos**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 85**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajo de resistencia aerobica y anaerobica						
Objetivo Especifico: mejorar las capacidades fisicas en el deportista						
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	
Trabajo en equipo	x	umplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 Mi**		
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajoi de resistencia aerobica	Fuerza	Maxima	**x**	10	**conos, platos, balones**
2. trabajo de resistecia anaerobica		Explosiva	**x**	20	
3. trabajo de auto cargas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	10	
8.	ones Basicos de Movimie	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				balones, conos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar aspectos tecnicos

Objetivo Especifico: realizar ejercicios de regate, desmarque y remate

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	umplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. principios generales de desmarque			**30**	
2. acciones de recepción y remate al arco			**30**	**balones, conos**
3. ejecucion de regate y remate al arco			**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2021	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 87**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la socialización del juego colectivo.

Objetivo Especifico: ejercicios de fundamentacion a la tecnica colectiva

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	
Trabajo en equipo	x	umplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. ludica grupal	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. trabajo de percepcion motriz	Fuerza	Maxima	**x**	10
2. juego el hombre sombra		Explosiva	**x**	10
3. trabajo de fuerza por medio de auto carga	Resistencia	Aerobica	**x**	
4. velocidad en el desplazamiento		Anaerobica	**x**	20
5.	Velocidad	Maxima		
6.		splazamien	**x**	10
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	10
7.	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. ejercicios de confianza por pareja	**percepcion**		**10**
2. ubicación de objetos según indicaciones	**percepcion**		**10**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	xplicacion y mediacion de los mismo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo de capacidad aerobica						
Objetivo Especifico: actividades ludico recreativas						
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	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividad fisica musicalizada	Fuerza	Maxima			
2. trabajo aerobico anaerobico		Explosiva			
3. desarrollo de la felixibilidad	Resistencia	Aerobica		**50**	spacio delimitador, bafle amplificad
		Anaerobica		**10**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 26/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 89**	**N° de semana: 3|**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: generar acciones tecnicas sin balon

Objetivo Especifico: realizar ejercicios fisico tecnicos en busqueda de la tecnica sin balon

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	
Trabajo en equipo	x	umplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. ludica grupal	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. trabajo de auto carga	Fuerza	Maxima	**x**	10
2. actividades recreo deportivas		Explosiva	**x**	10
3. la lleva	Resistencia	Aerobica	**x**	10
4. explicacion tecnica individual y colectiva		Anaerobica	**x**	10
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10
9.		Dinamica	x	10

conos

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
8.	ones Basicos de Movimie		

MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
1. ejercicios para desplazamientos			**10**
2. ejercicios de velocidad			**10**
3. ejercicios con cambios de ritmo			**10**

balones, conos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	30/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo de flexibilidad y expresion corporal

Objetivo Especifico: reconocer habilidades y destrezas de los estudiantes por medio de la expresion corporal y manjo de la flexibilidad

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	
Trabajo en equipo	x	umplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. ludica grupal	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividades encaminadas a la expresion corporal	Fuerza	Maxima			**conos**
2. ejercicios de flexibilidad activa y pasiva		Explosiva			
3. resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	50	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				balones, conos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	xplicacion y mediacion de los mism	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	erificacion de objetivos propuesto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	ealizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

PLAN MENSUAL PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: VIOTA**			
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:**		6:00 - 8:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES							**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO				SE PROMOVERAN LOS VALORES PARA CON EL DEPORTE Y PARA CON LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN, PUNTIALIZANDO CADA UNO DE ESTOS PARA FORMAR PERSONAS DE BIEN CON MUCHAS CUALIDADES DESDE AMBITOS SOCIO EMOCIONALES.	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA				PROMOVER LA PARTICIPACIÓN MEDIANTES ACTIVIDADES PROPIAS DEL DEPORTE	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO				PREGUNTA DEL ESTADO DE SALUD, EXPLICACION DE OBJETIVOS DURANTE LA SESIÓN, LLAMADO A LISTA ESTATICA Y DINÁMICA GENERAL Y ESPECIAL DE ACUERDO AL OBJETIVO DE CLASE	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACIÓN				ACTIVIDAES COORDINATIVAS TEMPORO ESPACIAL EN EL CAMPO DE JUEGO VELOCIDAD Y AGILIDAD PROPIAS DEL DEPORTE AEROBICA Y ANAEROICA	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA				TRABAJO DE FUERZA MAXIMA, EXPLOSIVA Y FUERZA RESISTENCIA CON INTESIDAD ALTA, MEDIA Y BAJA DE REACCION DE DESPLAZAMIENTO MEDIANTE CIRCUITOS ADPATADOS AL DEPORTE ESTATICA Y DINAMICA, FORTALECIENDO ESTA CAPACIDAD YA QUE TIENDE A DESAPARECER TRABAJO DE PREDOMINIO ANAEROBICO	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	INDIVIDUAL COLECTIVA				REGATE, FINTAS, REMATE, RECEPCION Y PASE TRANSICIONES DEFENSIVAS Y OFENSIVAS	
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVOS DEFENSIVOS SISTEMAS				2 X 2, 3 A 1 ROMBO, CUADRO DE ATAQUE Y DEFENSA	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION JUEGOS TRADICIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS FESTIVALES RECREATIVOS				JUEGOS PREDEPORTIVOS COJIDAS, PONCHADOS, YERMIS EXPRESION CORPORAL, ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA CIRCUITOS Y ACTIVIDADES COMO RONDAS INFANTILES Y ACTIVIDADES ADPATADAS AL GRUPO HETARIO	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				EN TODAS Y CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO VERIFICACION DE LOS CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS PARA LA CLASE	
FIRMA FORMADOR:			MAURICIO RODRIGUEZ					

PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO

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

Fecha:	02/09/2022	**Lugar:ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: trabajar aspectos basicos de la fuerza maxima, explosiva y resistencia

Objetivo Especifico: ejecutar ejercicios especificos al futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5	**N/A**
2.verificacion de los asistentes	llamado a lista		**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3	
4. actividades grupales	Calentamiento		**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. con carga externa determinar un maximal en	Fuerza	Maxima	**x**	30	**pesas, conos**
2. ejercicios de auto carga		Explosiva	**x**	30	
3. mejorar aspectos basicos del movimiento	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR: MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 05/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 28**	
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: trabajar aspectos basicos de la fuerza maxima, explosiva y resistencia						
Objetivo Especifico: ejecutar ejercicios especificos al futbol de salon						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**N/A**
2.verificacion de los asistentes	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. actividades grupales	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. con carga externa determinar un maximal en	Fuerza	Maxima	**x**	30	**pesas, conos**
2. ejercicios de auto carga		Explosiva	**x**	30	
3. mejorar aspectos basicos del movimiento	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
				MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	07/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: QUIPILE**		**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 81**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: generar acciones tecnicas sin balon								
Objetivo Especifico: realizar ejercicios fisico tecnicos en busqueda de la tecnica sin balon								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
ES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad		X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	
ROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 M**	**ERIALES Y RECURSO**	
1. presentación y explicacion de objetivos			Introduccion a la clase		**X**	5		
2. verificacion estado de salud			llamado a lista		**X**	5		
3. movilidad articular activa, en caminata			Movilidad		**X**	3		
4. ludica grupal			Calentamiento		**X**	7		
ARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES			**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 M**	**conos**	
			Capacidad	**Manifestac**				
1. trabajo de auto carga			Fuerza	Maxima	**x**	10		
2. actividades recreo deportivas				Explosiva	**x**	10		
3. la lleva			Resistencia	Aerobica	**x**	10		
4. explicacion tecnica individual y colectiva				Anaerobica	**x**	10		
5.			Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento					
7.				Reacciòn				
8.			Flexibilidad	Estatica	**x**	10		
9.				Dinamica	x	10		
ACTIVIDADES			**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO**	
1.			Acoplamiento					
2.			Ritmo					
3.			Equilibrio					
4.			Orientación					
5.			Diferenciació					
6.			Reacción					
7.			Adaptación		x			
8.			Patrones Basicos de Movimiento					
ARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES			**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**balones, conos**	
1. ejercicios para desplazamientos						**10**		
2. ejercicios de velocidad						**10**		
3. ejercicios con cambios de ritmo						**10**		
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES				**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento				5	cefalo caudal			
2.Retroalimentación de la clase valores				2	acion y mediacion de los mismos			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				2	icacion de objetivos propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				1	zacion de 1 ejercicio propuesto			
FIRMA FORMADOR:		**MAURICIO RODRIGUEZ**						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	09/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 82**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: generar acciones tecnicas con balon							
Objetivo Especifico: ealizar ejercicios fisico tecnicos en busqueda de la tecnica con balon							
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	umplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. mejora de la capacidad aerobica	Fuerza	Maxima	**x**		
2. trabajo de velocidad de reaacion con balon		Explosiva	**x**	10	
3. trabajo de fuerza resistencia	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**	10	**conos**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. parada de balon			**10**	
2. control de pecho			**10**	**balones, conos**
3.control con pie			**10**	
2 . Control de cabeza			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**

NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: trabajar ejercicios de recuperacion

Objetivo Especifico: realizar ejercicios de estiramiento pasivo y activo para la recuperacion de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Mi**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. actividades grupales	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo aerobico de baja intensidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios mentales y juegos tradicionales		Explosiva			
3. trabajo de recuperacion con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	60	**conos**
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica		15	
9.		Dinamica		15	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				balones, conos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: trabajar aspectos tacticos defensivos					
Objetivo Especifico: identificar diferentes sistemas de defensa en el juego					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posicionamiento indivivual y grupal del futbol de salon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. actividad recreo deportiva	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. aplicación nde sistemas defensivos en el futbol	Fuerza	Maxima			
2. realizar acciones reales de juego		Explosiva			
3. ejecutar movimientos acordes a los sistemas de	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.velovidad de reaccion y de desplazamiento		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**	20	
7.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. sistemas de defensa individual y grupal			**15**	
2. defensa 3x4			**15**	balones, conos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar aspectos tacticos ofensivos

Objetivo Especifico: fundamentar al deportista en sistemas de juego grupales

Objetivo Tecnico o Tactico : sistemas de juego en ataque

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Mi**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. ludica grupal	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. transiciones de juego defensa ataque	Fuerza	Maxima			
2.fundamentar rotaciones y sistemas ofensivos		Explosiva			
3. explicar roles en los sistemas de juego.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento		10	
7.		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. explicacion y desarrollo del sistema 3x1			**40**	
				balones, conos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	xplicacion y mediacion de los mismo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 19/09/2022	**Lugar:ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinación de estiramiento estático y dinámico en rangos de intensidad moderados

Objetivo Especifico: trabajar las habilidades motrices basicas a mediana intensidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. congelados	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo aerobico para habilidades motrices	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de estiramientos activos y pasivos		Explosiva			
3.actividades grupales con asimilacion del juego	Resistencia	Aerobica	**x**	10	**conos**
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	10	**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
				balones, conos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 21/09/2022	**Lugar:ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 87**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar aspectos tacticos del juego

Objetivo Especifico: identificar ejercicios fisicos y tecnicos en ataque y defensa

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	
Trabajo en equipo	x	umplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. actividad recreo deportiva	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. aplicación de ejercicios de rotacion y sistemas	Fuerza	Maxima	**x**	10
2. trabajo y perfeccionamiento de la pared,		Explosiva	**x**	10
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamien	**x**	10
7.		Reacciòn	**x**	10
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
1. actividades iniciales para marcaje			
2. actividades iniciales para fintas			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad
1.Estiramiento		5	cefalo caudal
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismo
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

MATERIALES Y RECURSO

conos

MATERIALES Y RECURSO

balones, conos

MATERIALES Y RECURSO

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

Fecha: 23/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar capacidad aerobica

Objetivo Especifico: clase de actividad fisica musicalizada

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	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. ludica grupal	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividad fisica musicalizada	Fuerza	Maxima			
2. trabajo aerobico anaerobico		Explosiva			
3. desarrollo de la felixibilidad	Resistencia	Aerobica		**50**	
		Anaerobica		**10**	**spacio delimitador, bafle amplificad**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	xplicacion y mediacion de los mism	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	erificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	ealizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 89**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo de recuperación al deportista

Objetivo Especifico: ejercicios analiticos y de propiocepcion

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	
Trabajo en equipo	x	umplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento		**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividad de estiramiento pasivo y activo	Fuerza	Maxima			
2. juegos recreo deportivos		Explosiva			
3. manejo de emociones	Resistencia	Aerobica	**x**	30	**conos**
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

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

Fecha: 30/09/2022	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: VIOTA**	**Hora: 6 A 8 PM**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: MAURICIO RODRIGUEZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: trabajo de fundamentos tecnicos sin balon					
Objetivo Especifico: trabajo y manejo en la velocidad en los desplazamientos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3
4. juego de la basurita con variantes	Calentamiento		**X**	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi
1. manejo del cuerpo y de los desplazamientos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		
2. velocidad de reaccion	Fuerza	Maxima	**x**	20
3. cambios de direccion compuesto		Explosiva	**x**	10
	Resistencia	Aerobica	**x**	40
5.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamien	**x**	10
7.		Reacciòn	**x**	10
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

conos, aros balones

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR:MAURICIO RODRIGUEZ

CERTIFICACION MUNICIPIO

SECRETARÍA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD

EL SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD

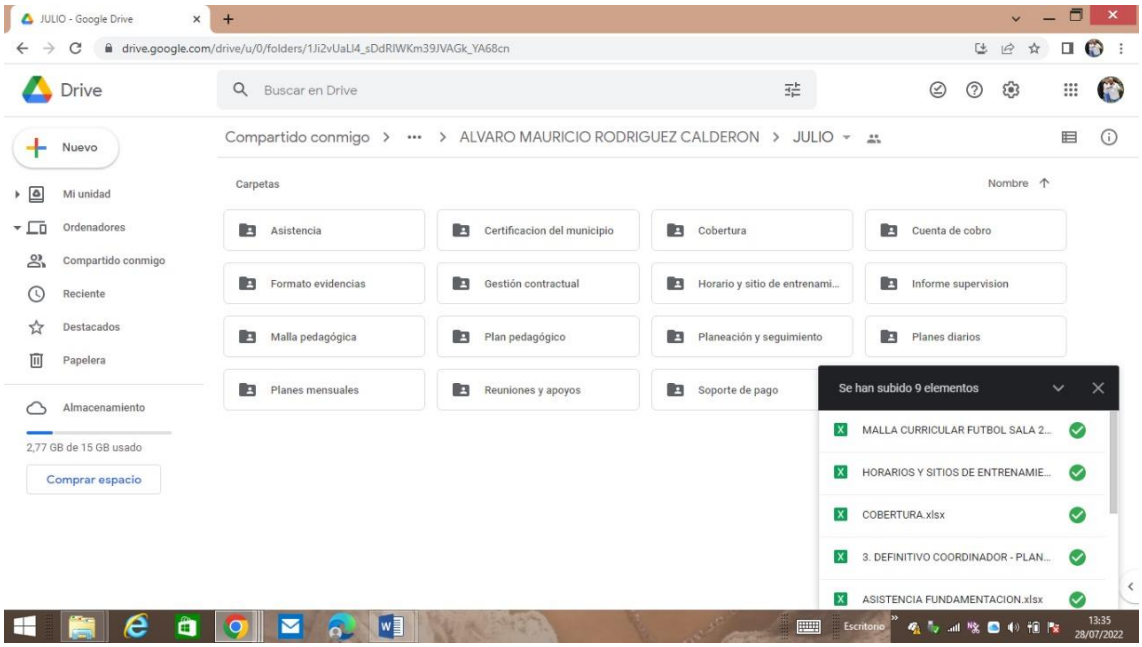
HACE CONSTAR:

Que ALVARO MAURICIO RODRIGUEZ CALDERON, identificado con la Cédula de Ciudadania No. 1.070.585.361 de GIRARDOT CUNDINAMARCA presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 01 de 2022 AGOSTO al 30 de AGOSTO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 01 Dias del mes de Septiembre de 2022

MIGUEL ANGEL ACUÑA
SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD

PLATAFORMA DRIVE



EVIDENCIAS REUINIONES, CAPACITACIONES O ACTIVIDADES

LANZAMIENTO DEL PROGRAMA DE INDEPORTES “ME LA JUEGO POR EL DORADO” EL DIA 12 DE AGOSTO EN EL MUNICIPIO DE ZIPAQUIRA CUNDINAMARCA.	**REUNION VIRTUAL CON TEMA CENTRAL CONTROL Y SEGUIMIENTO DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVAS.**

APOYOS

PARTICIPACION DE LOS JUEGOS SUPERATE INTERCOLEGIADOS CATEGORIA PRE JUVENIL REALIZADOS EN EL MUNICIPIO DE VIOTA CUNDINAMARCA.	**PARTICIPACION DE LOS JUEGOS SUPERATE INTERCOLEGIADOS CATEGORIA JUVENIL REALIZADOS EN EL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA.**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Señores:
INDEPORTES CUNDINAMARCA

Por medio del presente documento me permito dar a conocer la estructura pedagógica que establezco correspondiente al municipio de Viota para la disciplina del futbol.

A continuación expondremos los diferentes ítems requeridos para desarrollar el proceso.

OBJETIVO GENERAL

Promover la integración de las niñas, niños y jóvenes en la disciplina de fútbol en los diferentes niveles de formación para la región del Tequendama.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Iniciar el aprendizaje de los fundamentos en base a la disciplina en mención en las diferentes categorías o etapas de formación de acuerdo a la edad.

Hacer énfasis en las capacidades motrices, coordinativas correspondientes a la etapa de desarrollo del individuo a través de la disciplina de futbol.

Promover el juego limpio, respeto por el oponente, compañeros, árbitros ligado a la construcción de valores (esfuerzo, cooperación, compromiso, disciplina, solidaridad etc.)

POBLACION Y COBERTURA

De la región del Tequendama del sector urbano o rural en edades comprendidas entre 7 y 17 años.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO ETAPA INICIACION

OBJETIVO GENERAL

- Impulsar la participación de los niños, niñas entre 7 y 9 años en el proyecto de escuela de formación deportiva en la disciplina de futbol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Incidir en el reforzamiento de las habilidades motrices básicas (locomoción y manipulación) propias para esta etapa.

- Exponer a los niños a diferentes experiencias desde el enfoque coordinativo.

- Trabajar a través de los juegos pre-deportivos, formas jugadas los diferentes aspectos teóricos tales como: higiene del cuerpo, valores implícitos en los juegos, motivación, concentración y atención.

UNIDADES TEMATICAS

CONTENIDO	**CARACTERÍSTICA**
Habilidades locomotrices	*Carrera, desplazamiento, salto, levantarse, rodar.*
Habilidades manipulativas	*Lanzar, golpear, recepcionar*
Coordinación	*viso-manual, viso-pedica, viso-cabeza.*
Equilibrio- lateralidad	*Dinámico, estático- reconocimiento del lado derecho e izquierdo de sus segmentos corporales.*
Higiene corporal	*Cuidados del cuerpo en general*
Los Valores para la vida	*Respeto, responsabilidad, honestidad, solidaridad, tolerancia, disciplina, esfuerzo, cooperación, compromiso*
Cuidado del medio ambiente	*La importancia de cuidar el planeta*
Conocimientos básicos de la disciplina del futbol	*Qué es?* *Elementos para su práctica y algunas reglas.*
Aspectos psicológicos	*Motivación, concentración, atención, comportamiento, cualidades morales.*
Actividades complementarias	*Juegos preparatorios, formas jugadas*
Fundamentación global	*Pasar- manos pies, atrapar- manos, parar- manos, pies.*

METODOLOGIA

Para esta etapa se desarrolla actividades lúdicas que involucren los patrones básicos de movimiento, coordinación con el fin de lograr en los niños la posibilidad de descubrir en base a las vivencias. No se realiza entrenamiento específico de la técnica de futbol.

Realizar preguntas y observaciones adecuadas a los niños, pero nunca se les da la respuesta.

CRONOGRAMA DE TRABAJO

MARZO	Habilidades locomotrices

ABRIL	Habilidades manipulativas
MAYO	Coordinación viso- manual
JUNIO	Coordinación viso- pedica
JULIO	Coordinación viso- cabeza
AGOSTO	Higiene corporal, valores, cuidado del medio ambiente y conocimientos básicos del futbol
SEPTIEMBRE	Atención, concentración, motivación
OCTUBRE	Comportamiento, cualidades morales

CONTROL Y EVALUACION

Para cada mes se desarrollara el respectivo diagnóstico de cada uno de los contenidos abordados, de tal manera que se pueda identificar las debilidades y fortalezas en cada uno de los niños que hacen parte de cada categoría, por medio de indicadores de logro que permitan dar cuenta de sus avances a lo largo del proceso y adicionalmente a través del método observacional después de cada sesión de clase identificar los avances del alumno.

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVO GENERAL

- Impulsar la participación de los niños, niñas entre 10 y 12 años en proyecto de escuela de formación deportiva en la disciplina de futbol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Buscar la fijación y mecanización de los gestos deportivos de la disciplina del futbol.
- Aprender los elementos básicos en cuanto al contexto defensivo y ofensivo para estos niveles de formación.
- Inferir sobres las capacidades físicas de acuerdo a las fases sensibles del individuo y conocer la reglamentación del deporte en específico.

METODOLOGIA

Utilizar el método analítico, sobre todo para la corrección de determinados elementos técnicos. Alternancia del método analítico y global para el desarrollo de ejercicios, juegos, mediante las cuales nos permitan trabajar los contenidos

establecidos, ya que el primer método en mención nos permite identificar detalle una habilidad técnica compleja y el segundo permite ver como es ese movimiento técnico en la realidad (WEIN, 2000).

UNIDADES TEMATICAS

Control- conducción
Control- pase
Control- remate
Conducción- control- pase
Control- conducción- remate
Flexibilidad
Fuerza
Velocidad
Resistencia
Coordinación
Conceptos defensivos
Conceptos ofensivos
Posiciones del futbol
Reglamentación del juego
Principios básicos de pase
Respeto por el juego
Compañerismo
Higiene personal
Estructura socio- afectiva

CRONOGRAMA DE TRABAJO

ACTIVIDAD	*MES*	*DÍA*
Control- conducción *Control- pase*	*MARZO*	*Semana 1 al 5*
Control- remate *Conducción- control- pase*	*ABRIL*	*Semana 1 al 5*
Control- conducción- remate	*MAYO*	*Semana 1 al 5*

Flexibilidad *Fuerza* *Velocidad* Resistencia Coordinación	JUNIO JULIO	
Conceptos defensivos- ofensivos Posiciones del futbol Reglamentación del juego Principios básicos de base	*AGOSTO*	*Semana 1 al 5*
Respeto por el juego Compañerismo Higiene personal	*SEPTIEMBRE*	*Semana 1 al 5*
Trabajo en equipo Estructura socio- afectiva	*OCTUBRE*	*Semana 1 al 5*

CONTROL Y EVALUACION

Para cada mes se desarrollara el respectivo diagnóstico de cada uno de los contenidos abordados, de tal manera que se pueda identificar las debilidades y fortalezas en cada uno de los niños que hacen parte de cada categoría, por medio de indicadores de logro que permitan dar cuenta de sus avances a lo largo del proceso y adicionalmente a través del método observacional después de cada sesión de clase identificar los avances del alumno.

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL

- Impulsar la participación de los adolescentes entre 13 y 17 años en proyecto de escuela de formación deportiva en la disciplina de futbol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Lograr un dominio técnico y táctico alto en los participantes al proceso.
- Hacer énfasis en los trabajos técnicos tácticos enfocados al colectivo en las tareas correspondientes y desde el aspecto individual.

- Enfatizar sobre las capacidades condicionales necesarias para la disciplina deportiva.

UNIDADES TEMATICAS

Controles - Conducción-dribling-pase-remate	
Remate-desmarques	
Espacios libres-posesión ,ritmo de juego	
Cambios de orientación-pressing	
Acondicionamiento general-resistencia anaeróbica - fuerza tren inferior	
Velocidad	
Terreno y área de juego-historia de futbol	
Reglamento	
Cualidades morales-respeto a la autoridad	
Higiene –comportamiento	

CRONOGRAMA DE TRABAJO

DESCRIPCION	MES	SEMANA
Desarrollar las diferentes tipos de actividades, enfocadas a los controles, conducción y dribling por medio de ejercitación.	MARZO Y ABRIL	1 AL 5
Implementar trabajos más personalizados ,en las tareas de remates y desmarques, con la buena utilización de espacios en el campo de juego	MAYO Y JUNIO	1 AL 5
Desarrollo capacitaciones para dar a entender conocimientos del terreno, área de juego e historia del futbol	JULIO Y AGOSTO	1 AL 2
Capacitar adecuadamente el grupo de niños sobre valores, cualidades morales e higiene	SEPTIEMBRE Y OCTUBRE	1 AL 5

METODOLOGIA

- *Metodología global. Se comienza a reducir espacios.*
- *Tratamiento integral: unir físico, técnico, psicológico, teórico, biológico.*
- *Aumentar el número de reglas en los juegos y situaciones reducidas de juego real.*
- *Uso del juego como método de enseñanza.*
- *Aprendizaje técnico unido a medios tácticos de grupo. (Usar el trabajo técnico separado de táctico, solo en los calentamientos)*
- *Grupos reducidos para favorecer la máxima participación.*

Refuerzos positivos y proceso de correcciones.

Entrenamiento adaptado a la realidad del juego.

CONTROL Y EVALUACION

Para cada mes se desarrollara el respectivo diagnóstico de cada uno de los contenidos abordados, de tal manera que se pueda identificar las debilidades y fortalezas en cada uno de los jóvenes que hacen parte de cada categoría, por medio de indicadores de logro que permitan dar cuenta de sus avances a lo largo del proceso.

ELABORADO:

Álvaro Mauricio Rodríguez Calderón

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	DESCRIPCION FORMATIVA POR ELEMENTO	TIEMPO DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES APROPIADAS A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS, DEPORTIVAS BASICAS Y ACTITUDINALES DEL ELEMENTO DE FORMACION SUSCEPTIBLES EN EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	TECNICO	1				1		1	
			2				2		2	
			3				3		3	
			4				4		4	
			5				5		5	
		TACTICO	1				1		1	
			2				2		2	
			3				3		3	
			4				4		4	
			5				5		5	
		FISICO	1				1		1	
							2		2	
							3		3	
			2				1		1	
							2		2	
							3		3	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
		TEORICO	1				1		1	
							2		2	
							3		3	
			2				1		1	
							2		2	
							3		3	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
			5							
		PSICOSOCIAL VOLUTIVO	1				1		1	
							2		2	
							3		3	
			2				1		1	
							2		2	
							3		3	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	

FECHA DE ENTREGA	1 de Marzo de 2017
NOMBRES Y APELLIDOS DEL RESPONSABLE	
MUNICIPIO	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

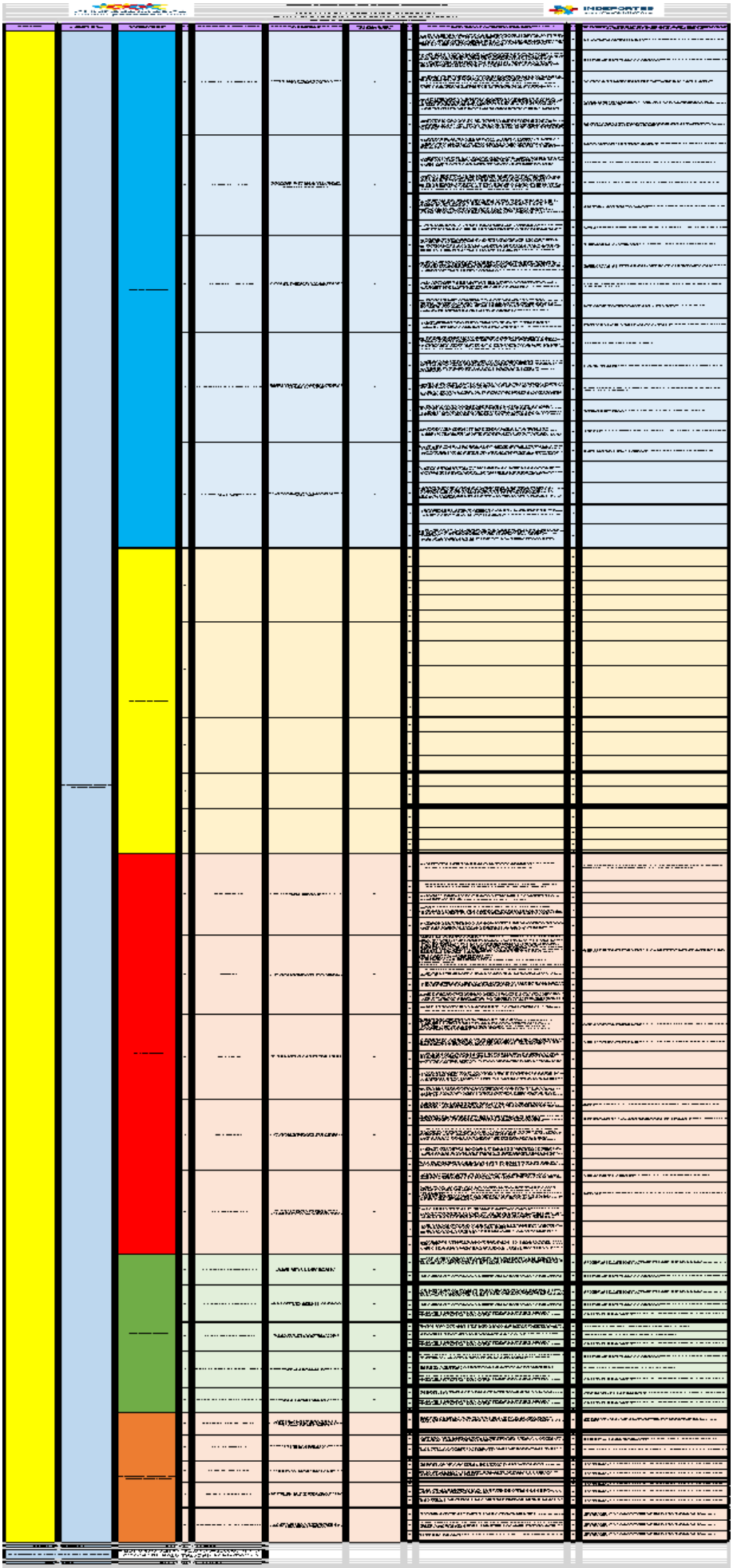
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA UNIDOS PODEMOS MÁS"

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA

MALLA CURRICULAR POR NIVELES DE FORMACIÓN

INDEPORTES

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO							
		TACTICO							
		FISICO							
		TECNICO							
		PSICOSOCIAL VOLUTIVO