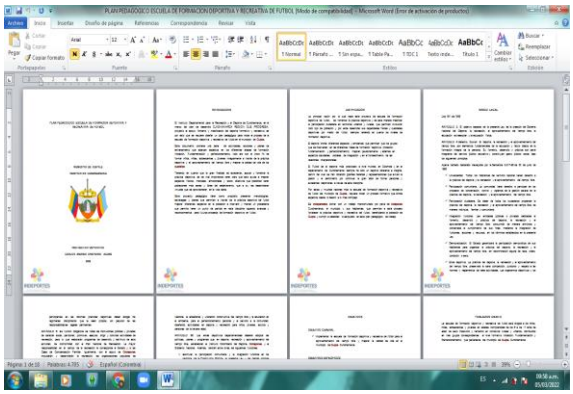
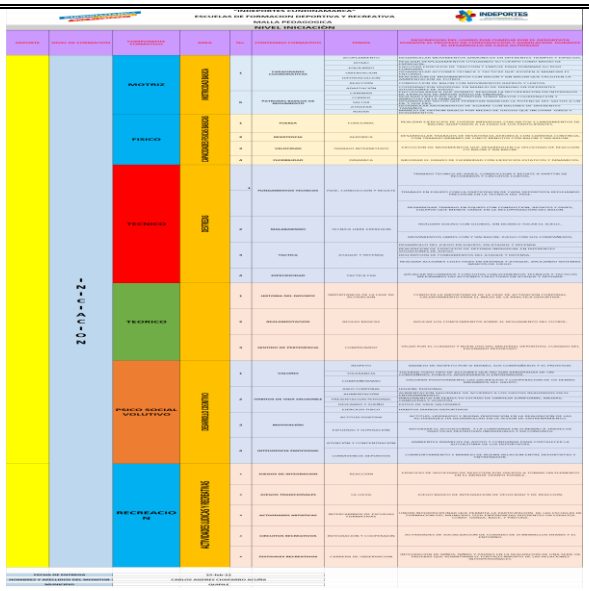
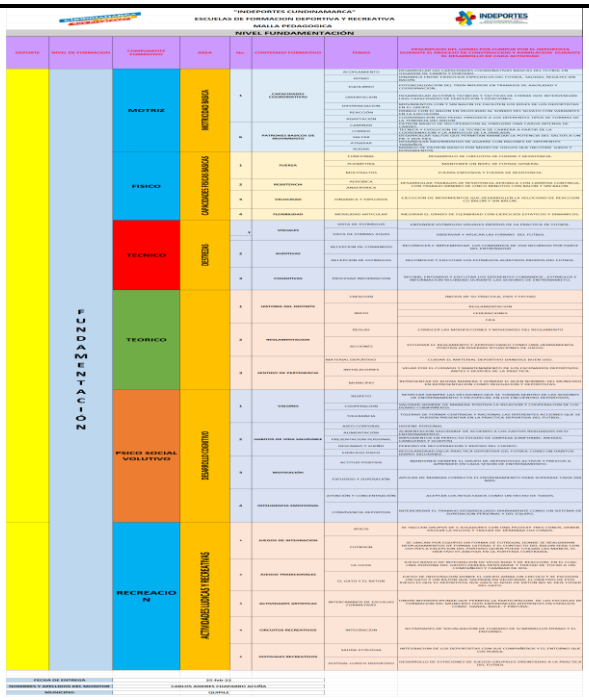
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE AGOSTO – CTO 1141 -2022			
Nombre del contratista	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA		
Número de identificación	1.069.584.122	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	01/08/2022 al 30/08/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022002533

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

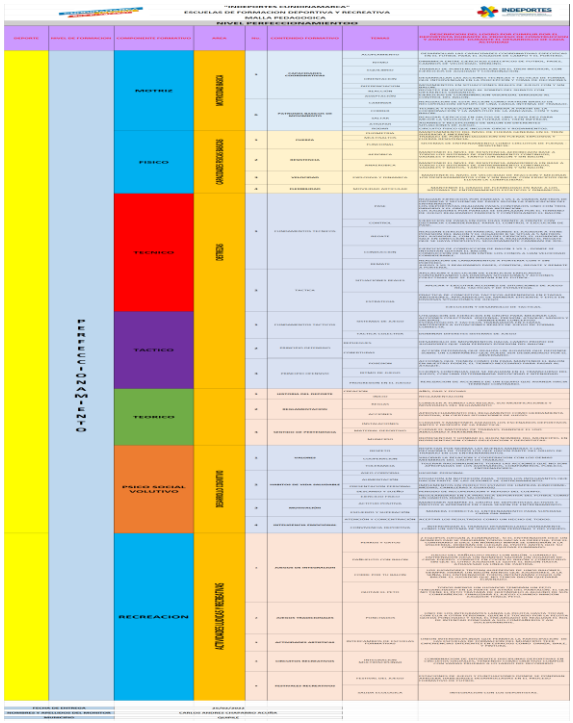
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio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

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.	PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL MUNICIPIO DE QUIPILE INDEPORTES CUNDINAMARCA INSTRUCTOR DEPORTIVO CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA 2022  **Evidencia Plan Pedagógico:** https://docs.google.com/document/d/1h8wW0wNrmsLAof3nKuo1VjOL5QZhG2Jx/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 **Iniciación** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_Czjto_r-cl5UE7vqtLqjBZVdpLdylRK/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true



Fundamentación

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1KygTI-RJoioVPt8b_0JjzMyzSUEtkJ0Q/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true

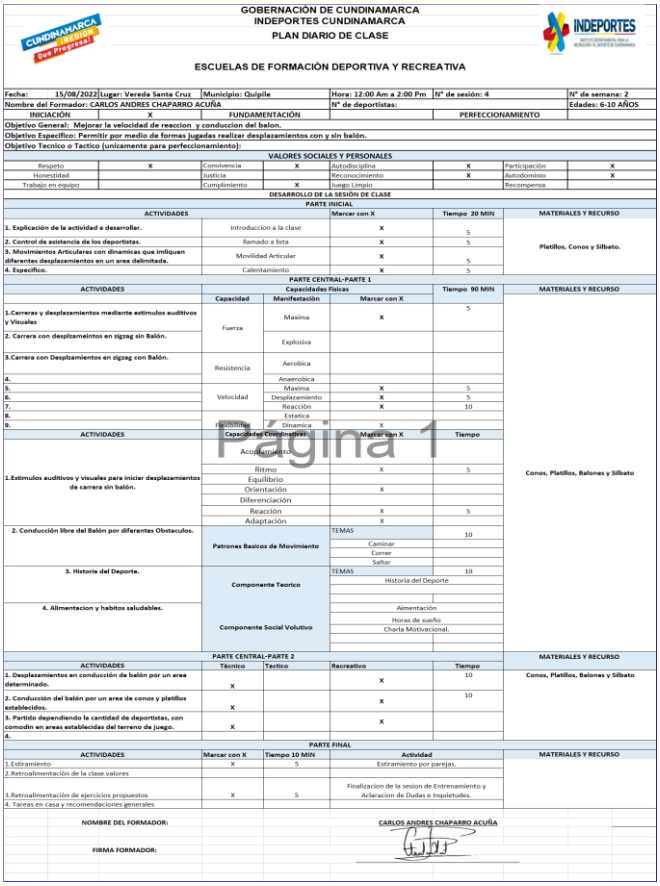


Perfeccionamiento

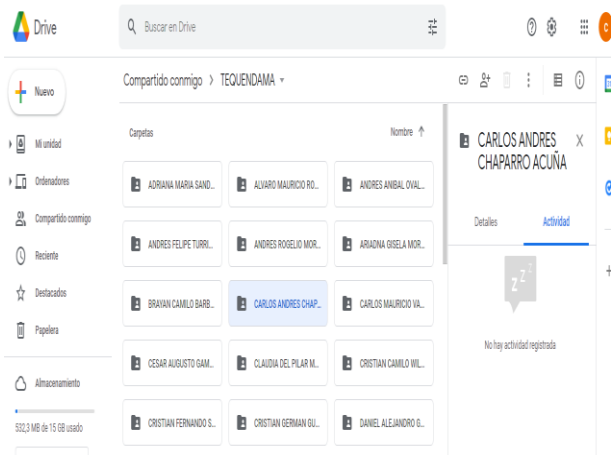
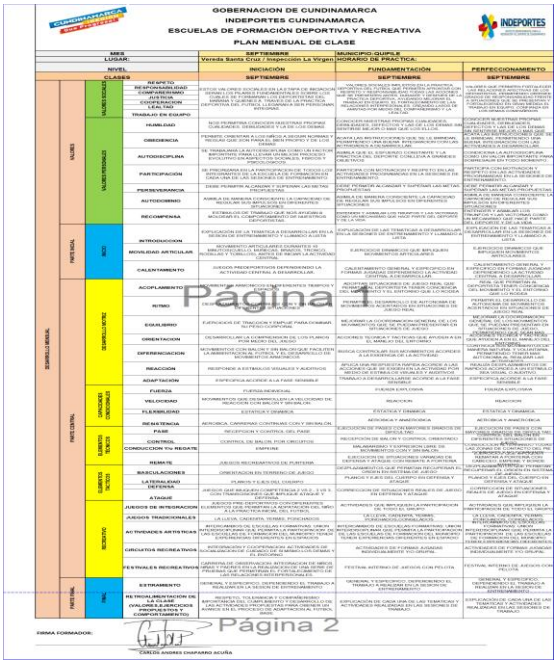
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IxUYWimapttJI7NHoV4ISaRMnx9ruEtP/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true

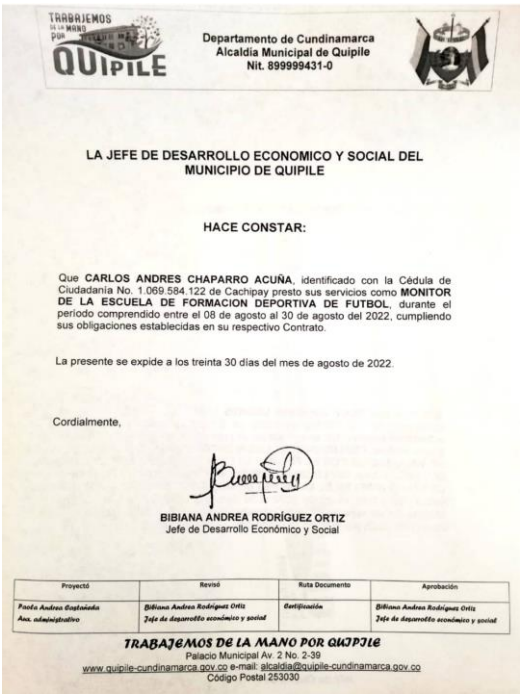
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO FÚTBOL / QUIPILE / CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA **Evidencia Tabla de Cobertura Poblacional:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/19DXAv0u2oBZuM5Uq-Qq4XNfz2ao-8gq2/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true **Evidencia Tabla Seguimiento Cobertura Poblacional:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1X-4JjBL000Ae_TpzEzf0RbuAKINWux8F/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true
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.	

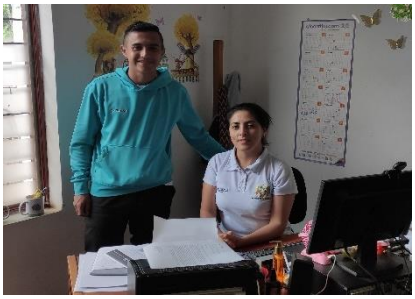
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	2		2		2									4
7 AÑOS	3			3											3
8 AÑOS		4				4									4
9 AÑOS	2			2											2
10 AÑOS	3	4		3		4									7
11 AÑOS		1				1									1
12 AÑOS	3	1		3		1									4
13 AÑOS	5	1		5		1									6
14 AÑOS	3	2		3		2									5
15 AÑOS	6	1		6		1									7
16 AÑOS	1	1		1		1									2
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	30	17	0	30	0	17									47

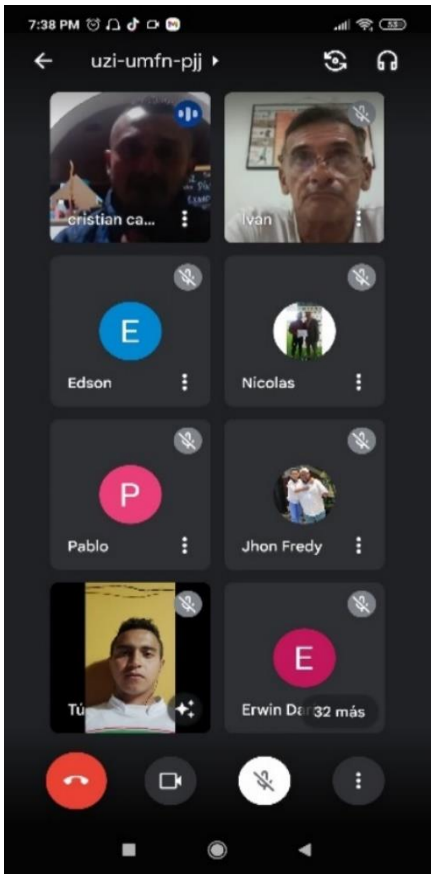
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Ejecute las planeaciones de las sesiones diarias de entrenamiento correspondientes para el mes de abril, haciendo énfasis en el trabajo de los fundamentos técnicos del futbol (pase, control, conducción, regate y remate), cumpliendo con el desarrollo de las 36 sesiones diarias.  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 15/08/2022 Lugar: Vereda Santa Cruz Municipio: Quipile Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm N° de sesión: 4 N° de semana: 2 Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA N° de deportistas: Edades: 6-10 AÑOS INICIACIÓN X FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y conduccion del balon. Objetivo Específico: Permitir por medio de formas jugadas realizar desplazamientos con y sin balón. Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto X Convivencia X Autodisciplina X Participación X Honestidad Justicia Reconocimiento X Autodominio X Trabajo en equipo Cumplimiento X Juego Limpio Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Marcar con X Tiempo 20 MIN MATERIALES Y RECURSO 1. Explicación de la actividad a desarrollar. Introduccion a la clase X 5 Platillos, Conos y Silbato. 2. Control de asistencia de los deportistas. Llamado a lista X 5 3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada. Movilidad Articular X 5 4. Especifico. Calentamiento X 5 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Fisicas Tiempo 90 MIN MATERIALES Y RECURSO Capacidad Manifestación Marcar con X 1.Carreras y desplazamientos mediante estimulos auditivos y Visuales Fuerza Maxima X 5 Conos, Platillos, Balones y Silbato 2. Carrera con desplzamieintos en zigzag sin Balón. Explosiva 3.Carrera con Desplzamientos en zigzag con Balón. Resistencia Aerobica 4. Anaerobica 5. Velocidad Maxima X 5 6. Desplazamiento X 5 7. Reacción X 10 8. Flexibilidad Estatica 9. Dinamica X ACTIVIDADES Capacidades Coordinativas Marcar con X Tiempo Acoplamiento 1.Estimulos auditivos y visuales para iniciar desplazamientos de carrera sin balón. Ritmo X 5 Equilibrio Orientación X Diferenciación Reacción X 5 Adaptación X 2. Conducción libre del Balón por diferentes Obstaculos. Patrones Basicos de Movimiento TEMAS 10 Caminar Correr Saltar 3. Historia del Deporte. Componente Teorico TEMAS 10 Historia del Deporte 4. Alimentacion y habitos saludables. Componente Social Volutivo Alimentación Horas de sueño Charla Motivacional. PARTE CENTRAL-PARTE 2 ACTIVIDADES Técnico Tactico Recreativo Tiempo MATERIALES Y RECURSO 1. Desplazamientos en conducción de balón por un area determinado. X X 10 Conos, Platillos, Balones y Silbato 2. Conducción del balón por un area de conos y platillos establecidos. X X 10 3. Partido dependiendo la cantidad de deportistas, con comodin en areas establecidas del terreno de juego. X X 4. PARTE FINAL ACTIVIDADES Marcar con X Tiempo 10 MIN Actividad MATERIALES Y RECURSO 1.Estiramiento X 5 Estiramiento por parejas. 2.Retroalimentación de la clase valores 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos X 5 Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes. 4. Tareas en casa y recomendaciones generales NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA FIRMA FORMADOR: **Evidencia Planes Diarios Agosto:** **Planes diarios de clase Iniciación:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1u3xsCBn1u09l3NZiLsDRTfzJXLM4xo_R/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true **Planes Diarios de Clase Fundamentación:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rYjy4ctPAcSkxqG4cjf1pnFjAgzD04it/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true **Planes Diarios de Clase Perfeccionamiento:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vS0TZ0KgWt6wsebEyGvOwWBpkKQUj6Og/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true

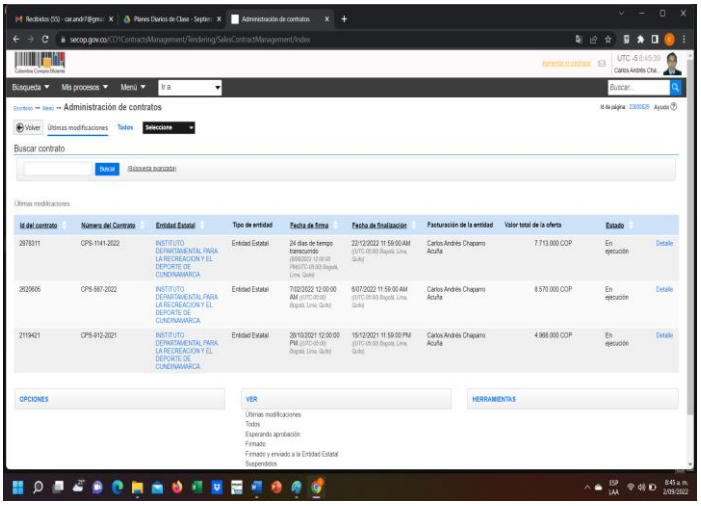
Página 1

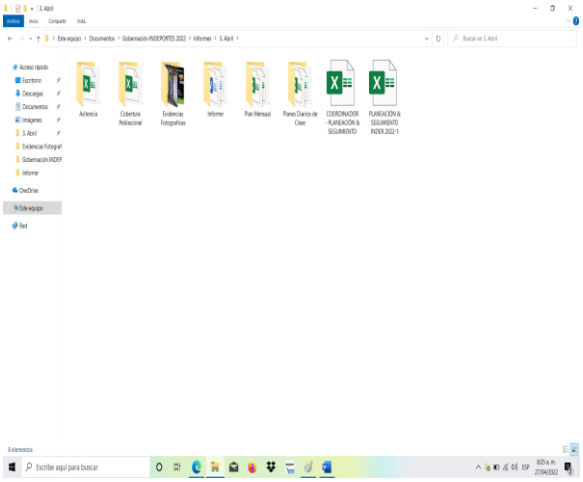
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 **Evidencia Mes de Agosto:** https://drive.google.com/drive/folders/1fmiKrABfHqQ53NOCAA-u037Xn0tRxJ5D?usp=sharing
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.	 Se realizó el plan mensual correspondiente para el mes de Septiembre para cada nivel de formación (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento), teniendo en cuenta los parámetros establecidos dentro del plan pedagógico y la malla curricular. **Evidencia Planes Mensuales Septiembre:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nbuISUDMbuDkmf_4jQzjQ1i-Uj08vnAA/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true Se realizaron las planeaciones de las sesiones diarias de entrenamiento correspondientes para el mes de Septiembre, cumpliendo todos lo parámetros establecidos.

	Evidencia Planes Diarios Septiembre: **Planes diarios de clase Iniciación:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Y_RhlOXhvRF5ddr4yxvKjLnYt76IFWWc/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true **Planes Diarios de Clase Fundamentación:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1QfI9aiCEwgPAkZwoPNpzi1DQoCuUlPQQ/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true **Planes Diarios de Clase Perfeccionamiento:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1gmcyblvr0vUZrS9JSbWD5y1tmLvJBapL/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true
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.	Durante el mes de Agosto no fueron solicitadas la pruebas de evaluación motriz por parte de la coordinación del programa. De esta manera cuando se han solicitadas se realizaran las pruebas técnicas, físicas y teóricas a los deportistas de la escuela de formación deportiva y recreativa de Futbol.
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.	 TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE Departamento de Cundinamarca Alcaldía Municipal de Quipile Nit. 899999431-0 LA JEFE DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE HACE CONSTAR: Que **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.584.122 de Cachipay presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el período comprendido entre el 08 de agosto al 30 de agosto del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los treinta 30 días del mes de agosto de 2022. Cordialmente, BIBIANA ANDREA RODRÍGUEZ ORTIZ Jefe de Desarrollo Económico y Social Proyectó: Paola Andrea Castañeda, Aux. administrativo Revisó: Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz, Jefe de desarrollo económico y social Ruta Documento: Certificación Aprobación: Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz, Jefe de desarrollo económico y social TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE Palacio Municipal Av. 2 No. 2-39 www.quipile-cundinamarca.gov.co e-mail: alcaldia@quipile-cundinamarca.gov.co Código Postal 253030 **Evidencia Certificación de Cumplimiento:** https://drive.google.com/file/d/1Gw4tDHiBQUhfo88SIrmttNXzvLd2t7Cp/view?usp=sharing

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	- Participe activamente en el evento **¡Me la Juego por El Dorado ¡** evento realizado el día viernes 12 de agosto en el coliseo Arena de sal en el municipio de Zipaquira. Donde asistimos todos los instructores vinculados al deporte formativo por parte de Indeportes Cundinamarca. 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Durante el mes de agosto participe activamente en las reuniones y capacitaciones realizadas por INDEPORTES Cundinamarca y por el Gestor Provincial del Tequendama Cristian Camilo Reyes Morales. ● Participación en el evento **¡Me la Juego por El Dorado ¡** evento realizado el día viernes 12 de agosto en el coliseo Arena de sal en el municipio de Zipaquira.  ● El día martes 16 de agosto realice la presentación como instructor de la escuela de formación de futbol en el municipio de Quipile en las instalaciones de la Alcaldía Municipal, donde posteriormente se realizó la convocatoria en las instituciones educativas. 

	● Realicé y aprobé el curso virtual correspondiente al Modelo integrado de planeación y gestión MIPG, obteniendo los certificados correspondientes.  ● Reunión virtual por medio de la plataforma Meet el día viernes 26 de agosto a las 7:00Pm con el Gestor Provincial del Tequendama Cristian Camilo Reyes Morales, donde se trataron temas sobre los informes contractuales y otros temas referentes a las obligaciones contractuales. 

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes de abril no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el 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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL MUNICIPIO: QUIPILE NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES 7:00 AM A 9: 00 AM — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 9:30 AM A 11:30 AM — GRUPO: INICIACION / INICIACION / INICIACION; SEDE DE TRABAO: SANTA CRUZ / SANTA CRUZ / SANTA CRUZ 2:00 P.M. A 4 :00 P.M. — GRUPO: FUNDAMENTACION / FUNDAMENTACION / FUNDAMENTACION; SEDE DE TRABAJO: INSPECCION DE LA VIRGEN / INSPECCION DE LA VIRGEN / INSPECCION DE LA VIRGEN 4:00 P.M. A 6 P.M. — GRUPO: PERFECCIONAMIENTO / PERFECCIONAMIENTO / PERFECCIONAMIENTO; SEDE DE TRABAJO: INSPECCION DE LA VIRGEN / INSPECCION DE LA VIRGEN / INSPECCION DE LA VIRGEN NOMBRE MONITOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA **Evidencias Plataforma Drive:** https://drive.google.com/drive/folders/1-OD4V8OCuUD5PcIXmozWkDv-E4KS_Va-?usp=sharing

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.	

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: QUIPILE

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
12:00 AM A 02:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION			INICIACION			
	SEDE DE TRABAO	SANTA CRUZ	SANTA CRUZ			SANTA CRUZ			
2:00 P.M. A 4 :00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	INSPECCION DE LA VIRGEN	INSPECCION DE LA VIRGEN			INSPECCION DE LA VIRGEN			
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	INSPECCION DE LA VIRGEN	INSPECCION DE LA VIRGEN			INSPECCION DE LA VIRGEN			

NOMBRE MONITOR CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

FÚTBOL / QUIPILE / CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	2		2		2									4
7 AÑOS	3			3											3
8 AÑOS		4				4									4
9 AÑOS	2			2											2
10 AÑOS	3	4		3		4									7
11 AÑOS		1				1									1
12 AÑOS	3	1		3		1									4
13 AÑOS	5	1		5		1									6
14 AÑOS	3	2		3		2									5
15 AÑOS	6	1		6		1									7
16 AÑOS	1	1		1		1									2
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	30	17	0	30	0	17									47

TABLA DE PLANEACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA COBERTURA POBLACIONAL

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) Nº DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	ALBERT SANTIAGO VARGAS GONZALEZ	1119949022	COLOMBIANA	7 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	GISETH VALENTINA CANO GALINDO	1195463941	COLOMBIANA	10 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JUAN SEBASTIAN LEGUIZAMON CORTES	1072428820	COLOMBIANA	9 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	KEVIN FERNANDO BETANCOURTH GALVIS		COLOMBIANA	9 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JOSE ALEJANDRO HUERTAS		COLOMBIANA	10 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	EIVER ENRIQUE BOLAÑO GOMZALEZ		COLOMBIANA	5 AÑOS	LIBANO	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	FABIANA GISELLE DA SILVA LAMEDA		COLOMBIANA	5 AÑOS	LIBANO	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JULIETH ESTEFANI OVALLE CASALLAS		COLOMBIANA	5 AÑOS	SANTA CRUZ	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JUSTIN ALEXIS CRUZ BERRIO		COLOMBIANA	7 AÑOS	LIBANO	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JUAN FELIPE ROJAS GOMEZ		COLOMBIANA	6 AÑOS	SANTA CRUZ	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	ERVELIN ISABEL BOLAÑO GONZALEZ		COLOMBIANA	8 AÑOS	SANTA CRUZ	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	LUISA FERNANDA CARDENAS RODRIGUEZ		COLOMBIANA	8 AÑOS	LIBANO	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	LEIDY YULIANA IBAÑEZ LOPEZ		COLOMBIANA	8 AÑOS	SANTA CRUZ	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	YURI PAOLA MENDOZA SOLER		COLOMBIANA	8 AÑOS	SANTA CRUZ	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	KEVIN FELIPE RIVERA ORTIZ		COLOMBIANA	7 AÑOS	LIBANO	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JUAN SEBASTIAN CALLEJAS MORA		COLOMBIANA	10 AÑOS	SANTA CRUZ	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	CAMILO ANDRES CARDENAS RODRIGUEZ		COLOMBIANA	10 AÑOS	SANTA CRUZ	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	ELISBETH CAROLINA BOLAÑO GONZALEZ		COLOMBIANA	10 AÑOS	LIBANO	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	LAURA NATALY MENDOZA SOLER		COLOMBIANA	10 AÑOS	LIBANO	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	DULCE MARIA NARVAEZ LOPEZ		COLOMBIANA	10 AÑOS	SANTA CRUZ	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL			COLOMBIANA				
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL			COLOMBIANA				
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	YENIFER NATALIA GONZALEZ LEGUIZAMON		COLOMBIANA	11 AÑOS			
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	ESTEFANIA MORENO LOPEZ		COLOMBIANA	12 AÑOS			
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JEFFERSON STEVEN GONZALEZ LEGUZAMON		COLOMBIANA	12 AÑOS			
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	SANTIAGO PINEDA GARCIA	1016719904	COLOMBIANA	12 AÑOS	LA VIRGEN	A +	CAPITAL SALUD
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JAVIER PEDREROS MUÑOZ		COLOMBIANA	12 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	KAROL YURLEY CANO GALINDO	1072425518	COLOMBIANA	13 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JUAN PABLO AVILA TELLEZ	1072425517	COLOMBIANA	13 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	BRAYAN ANDRES PINZON MOLINA	1072100837	COLOMBIANA	13 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JUAN SEBASTIAN GONZALEZ GONZALEZ	1071914601	COLOMBIANA	13 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	SERGIO CASTAÑEDA FLOREZ	1096483583	COLOMBIANA	13 AÑOS	LA VIRGEN	O +	CONVIDA
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JHONNY FAUSTINO MUÑOZ CARRILLO		COLOMBIANA	13 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL			COLOMBIANA				
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL			COLOMBIANA				
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL			COLOMBIANA				
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	CARLOS JOSE MARTINEZ MORENO	1072424662	COLOMBIANA	14 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	LUIS MIGUEL MANCIPE CASALLAS	1072423955	COLOMBIANA	14 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	LUISA FERNANDA MUÑOZ CARRILLO	1072422421	COLOMBIANA	16 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	EIDER CASTAÑEDA FLOREZ	1096483082	COLOMBIANA	15 AÑOS	LA VIRGEN	A +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	NICOLE SOFIA MORENO CANO	1023378207	COLOMBIANA	14 AÑOS	LA VIRGEN	A +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	ANDRES STEVEN TORRES CUERVO	1028784340	COLOMBIANA	14 AÑOS	LA VIRGEN	A +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	SHERYL MARIANA MELO CUBILLOS	1030558761	COLOMBIANA	14 AÑOS	LA VIRGEN	O +	SANITAS
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	SALMA MILETH VARGAS AVILA	1072423407	COLOMBIANA	15 AÑOS	LA VIRGEN	A +	FAMISANAR
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	OMAR ALEJANDRO MENDOZA AROCA	1072423177	COLOMBIANA	15 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	CRISTIAN ACOSTA SOSA	1072422899	COLOMBIANA	15 AÑOS	LA VIRGEN	O -	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ JIMENEZ	1072493431	COLOMBIANA	15 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	EDISON DAVID RODRIGUEZ MANCIPE	1072422839	COLOMBIANA	15 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	MAYCOL EDUARDO MENDOZA SOLER	1072424363	COLOMBIANA	15 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	KEVIN CAMILO RODRIGUEZ JIMENEZ	1072422011	COLOMBIANA	16 AÑOS	LA VIRGEN	O +	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JOUBER ALEXANDER TELLEZ	1072430036	COLOMBIANA	26 AÑOS	LA VIRGEN	O+	
TEQUENDAMA	QUIPILE	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	FÚTBOL	JOSE ALDEMAR MUÑOZ CARRILLO	20688304	COLOMBIANA	18 AÑOS	LA VIRGEN	O +	

SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	ERIKA NATALY GONZALEZ RIAÑO	3135084060	NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	DIEGO LIBARDO CANO LEON	3227412551	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	SAIDA YANET CORTES BELTRAN	3118166163	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	MARIA NELLY GARCIA LOPEZ	3144221578	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	LUZ AMPARO MUÑOZ FONSECA	3124937755	NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	DIEGO LIBARDO CANO LEON	3227412551	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	MARIELA TELLEZ GARCIA		NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	CLAUDIA PATRICIA MOLINA GARCIA	3125356292	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	ERIKA GONZALEZ RIAÑO	3135084060	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	HUMBERTO CASTAÑEDA	3222207515	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	LUZ MARY CARRILLO	3219872775	NO APLICA
	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL			NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	CECILIA SANDOVAL	3008611790	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	LEYDI NAYELI CASALLAS SANCHEZ	3227670677	NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	LUZ MARY CARRILLO	3219872775	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	CARMEN ROSA FLOREZ	3112945146	NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	DENNYS MARCELA CANO LEÓN	3229065858	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	ANA EMILSE CUERVO	3134737521	NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	ERIKA CUBILLOS	3115841570	NO APLICA
FEMENINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	ALEXANDER VARGAS	3138222742	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	YOLANDA AROCA	3103314961	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	ALFONSO ACOSTA	3203495417	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	MARTGHA CECILIA JIMENEZ	3143610577	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	BLANCA ORTIZ ESCOBAR	3124178270	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	MARCELA SOLER	3123892078	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	MARTHA CECILIA JIMENEZ	3143610577	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	SI	NO	CASTELLANO	RURAL	MARIELA TELLEZ GARCIA	3223544072	NO APLICA
MASCULINO	HETEROSEXUAL		NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL	LUZ MARY CARRILLO	3219872775	NO APLICA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LAS SESIONES DESARROLLADAS

FORMATO DE ACTIVIDADES – EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	QUIPILE
NIVEL	INICIACIÓN
SITIO DE ENTRENAMIENTO	SANTA CRUZ
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/NOVEDADES
	Formas jugadas encaminadas a la práctica deportiva del futbol (Banquitas).
	Desarrollo de actividades lúdico-recreativas
	Realización de actividades que implican juegos predeportivos
	Ejercicios dinámicos de Activación

FORMATO DE ACTIVIDADES – EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	QUIPILE
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LA VIRGEN
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/NOVEDADES
	Trabajo de afianzamiento de los fundamentos técnicos.
	Circuito de actividad recreo deportiva.
	Calentamiento general en la fase inicial de la sesión diaria de entrenamiento.
	Fortalecimiento y mejora de las capacidades coordinativas.

FORMATO DE ACTIVIDADES – EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	QUIPILE
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LA VIRGEN
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/NOVEDADES
	Fase inicial de Calentamiento.
	Actividades de activación muscular por medio de la lúdica.
	Trabajo específico en circuito de coordinación.
	Estiramiento y trabajo de recuperación.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA USO DE IMAGEN INSTITUCIONAL





PLAN MENSUAL DE AGOSTO

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

MES				**Agosto**	**MUNICIPIO: QUIPILE**	
LUGAR:				**Vereda Santa Cruz / Inspección La Virgen**	**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**	**AGOSTO**	**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	ESTOS VALORES SOCIALES EN LA ETAPA DE INICIACION SERAN LOS PILARES FUNDAMENTALES SOBRE LOS CUALES SE FORMARAN LOS DEPORTISTAS DEL MAÑANA Y QUIENES A TRAVES DE LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL LLEGARAN A SER PERSONAR INTEGRAS.	ESTOS VALORESSE PROMOVERAN POR MEDIO DE LA PRACTICA DEL FUTBOL PERMITIENDO MEJORAR A LOS DEPORTISTAS EN ASPECTOS SOCIALES Y EMOCIONALES FORMANDO PERSONAR INTEGRAS, QUE APORTAN AL DESARROLLO DE LA SOCIEDAD.	SE TRABAJAN TODO ESTOS VALORES POR MEDIO DE LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL Y EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO PROGRAMADAS FORMANDO PERSONAS INTEGRAS.
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	NOS PERMITIRA CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDADES Y LA DE LOS DEMAS.	DEBILIDADES, DEFECTOS DE UNO MISMO Y NO SENTIRSE MEJOR O MAS IMPORTANTE QUE LOS DEMAS O	NOS PERMITIRA CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDADES Y LA DE LOS DEMAS.
			OBEDIENCIA	PERMITE ORIENTAR A LOS NIÑOS A SEGUIR NORMAS Y REGLAS QUE SON PARA EL BIEN PROPIO Y DE LOS DEMAS		
			AUTODISCIPLINA	SE TRABAJARA LA AUTODISCIPLINA COMO UN FACTOR IMPORTNTE PARA LLEVAR UN MEJOR PROCESO EVOLUTIVO EN ASPECTOS SOCIALES, FISICOS Y PSICOLOGICOS.	SE TRABAJARA LA AUTODISCIPLINA COMO UN FACTOR IMPORTNTE PARA LLEVAR UN MEJOR PROCESO EVOLUTIVO EN ASPECTOS SOCIALES, FISICOS Y PSICOLOGICOS.	GENERAR CONSCIENCIA DE FIJAR METAS REALISTAS Y CUMPLIRLAS.
			PARTICIPACIÓN	SE PRIORIZARA EN LA PARTICIPACION DE TODOS LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.	PROMOVER LA PARCTICIPACIÓN POR MEDIO DE ACTIVIDADES LLAMATIVAS DENTRO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTISTAS.	DESARROLLAR LA PARTICIPACIÓN POR MEDIO DE ACTIVIDADES DINAMICAS QUE PERMITAN LA INTEGRACION DEL GRUPO DE TRABAJO.
			PERSEVERANCIA AUTODOMINIO		PROMOVER EL ALCANCE DE OBJETIVOS , METAS Y LOGROS POR MEDIO DEL FUTBOL	
			RECOMPENSA	ESTIMULOS DE TRABAJO QUE NOS AYUDAN A MOLDEAR EL COMPORTAMIENTO DE NUESTROS DEPORTISTAS.		ESTIMULOS DE TRABAJO QUE NOS AYUDAN A MOLDEAR EL COMPORTAMIENTO DE NUESTROS DEPORTISTAS.
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA A DESARROLLAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA	EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA A DESARROLLAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA	EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA A DESARROLLAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO, LLAMADO A LISTA.
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVIMIENTO ARTICULARES DURANTES 10 MINUTOS(CUELLO, MUÑECAS, BRAZOS, TRONCO, RODILLAS Y TOBILLOS), ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD CENTRAL	MOVIMIENTO ARTICULARES DURANTES 10 MINUTOS(CUELLO, MUÑECAS, BRAZOS, TRONCO, RODILLAS Y TOBILLOS), ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD CENTRAL	MOVIMIENTO ARTICULARES DURANTES 10 MINUTOS(CUELLO, MUÑECAS, BRAZOS, TRONCO, RODILLAS Y TOBILLOS), ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD CENTRAL
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO EN FORMAS JUGADAS DEPENDIENDO LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO EN FORMAS JUGADAS DEPENDIENDO LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO EN FORMAS JUGADAS DEPENDIENDO LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	MOVIMIENTOS ARMONICOS EN DIFERENTES TIEMPOS Y ESPACIOS.	RELACIONADO AL TRABAJO A DESARROLLAR	
			RITMO	DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON Y SIN BALÓN	MEJORAMIENTO Y DESARROLLO POR DIFERENTES ESTIMULOS.	ACTIVIDES DE TRABAJO COORDINATIVO.
			EQUILIBRIO	EJERCICIOS DE TRACCION Y EMPUJE PARA DOMINAR SU PESO CORPORAL	EJERCICIOS POR MEDIO DE ORITENTACION EN ESPACIO - TIEMPO.	
			ORIENTACION	ACCIONES TECNICA Y TACTICAS QUE AYUDEN A EN EL MANEJO DEL ENTORNO.	TIEMPO Y ESPACIO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO POR MEDIO DE ACTIVIDADES CON VARIANTES EN	MANEJO DEL TIEMPO Y ESPACIO EN EL TERRENO DE JUEGO, EN SITUACIONES REALES DE JUEGO.
			DIFERENCIACION	MOVIMIENTOS CON BALON Y SIN BALON QUE FACILITEN LA AMBIENTACION AL FUTBOL		
			REACCIÓN	CONDUCCION DE BALON CON CIRCUITOS	MEDIANTE EJERCICIOS DE COORDINACION Y VELOCIDAD.	VELOVIDAD DE REACCION Y VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, CON Y SIN BALON
			ADAPTACIÓN	ESPECIFICA ACORDE A LA FASE SENSIBLE	EJERCICIOS DE MAYOR DIFICULTAD QUE PERMITA DESARROLLAR ANTICIPACION EN SITUACIONES REALES DE JUEGO.	ADAPTACIÓN A DIFERENTES ESTIMULOS Y VARIANTES EN CADAD UNA DE LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS.
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	FUERZA INDIVIDUAL	FUERZA RESISTENCIA, FUERZA EXPLOSIVA Y FUERZA MAXIMA	FUERZA RESISTENCIA, EXPLOSIVA Y MAXIMA EN INTENSIDADES MEDIAS Y ALTAS.
			VELOCIDAD	MOVIMIENTOS QUE DESARROLLEN LA VELOCIDAD DE REACCION CO BALON Y SIN BALON.	CIRCUITOS ADAPTADOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDADE DE REACCIÓN Y DE DESPLAZAMIENTO CON Y SIN BALON.	VELOCIDADE DE REACCIÓN MAXIMA Y DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DEL TRABAJO DE CIRCUITOS CON Y SIN BALÓN.
			FLEXIBILIDAD	ESTATICA Y DINAMICA	ESTATICA Y DINAMICA	ESTATICA Y DINAMICA
			RESISTENCIA	AEROBICA, CARRERAS CONTINUAS CON Y SIN BALÓN.	DESARROLLO DE TRABJO EN RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA.	AEROBICA - ANAEROBICA
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	RECEPCION Y CONTROL DEL PASE	DESARROLLO DE EJERCICIOS QUE PERMITAN MEJORAR LA ENTREGA DEL	X
			CONTROL	CONDUCCION DE BALON, POR CIRCUITOS QUE DESARROLLEN ESTA TECNICA.	CONTROL EN ELPUESTO, FASE DE RECEPCIÓN Y CONTROL ORIENTADO.	X
			CONDUCCION Y/o REGATE	MALABARISMO Y EXPRESION LBRE DE MOVIMIENTOS CON Y SIN BALON	TRABAJO INDIVIDUL Y EN GRUPOS QUE PERMITAN MEJORAR LA CONDUCIÓN Y REGATE, CON JUEGOS Y VARIANTES.	X
			REMATE		CIRCUITOS QUE IMPLIQUEN CONDUCCIÓN, PASE, REGATE Y EN ULTIMA INSTANCIA REMATE A PORTERIA.	X
		ELEMENTOS TACTICOS	BASCULACIONES		BASCULACIÓN COMO EL PRINCIPIO DEFENSIVO CON TRASLADOS GRUPALES ATRÁS, ADELANTE O DE FORMA LATERAL.	X
			LATERALIDAD		MANEJO DE LA ORIENTACIÓN DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO EN SITUACIONES DE DEFENSA	X
			DEFENSA		INICIO DE TRABAJO DE SISTEMA DE DEFENSA	X
			ATAQUE	JUEGOS QUE IMLIQUEN COMPETENCIA 2 VS 2 - 3 VS 3, CON TRANSCISIONES QUE IMPLIQUE ATAQUE Y DEFENSA	INICIO DE TRABAJO DE SISTEMA DE ATAQUE	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PRE-DEPORTIVOS CON DIFERENTES ELEMENTOS QUE PERMITAN LA ADPATACIÓN DEL NIÑO A LA PRACTICA INICIAL DEL FUTBOL	JUEGOS COLECTIVOS Y DE COMPETENCIA.	JUEGOS EN GRUPOS QUE IMPLIQUEN COMPETENCIA Y EL MANEJO DE CAPADIDADES BASICAS Y COORDINATIVAS ADAPTADOS A
			JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS	LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS	TRIKI, PONCHADOS, YERMIS, BOLOS
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS: UNION INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TENER EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIOS COMO DANZA, BAILE, Y PINTURA.	EXPRESION CORPORAL.	MANEJO DE LA EXPRESION CORPORAL
			CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACIÓN Y COOPERACION: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACION DE CUIDADO DE SI MISMO,LOS DEMAS Y EL ENTORNO.	INTEGRACIÓN Y COOPERACION: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACION DE CUIDADO DE SI MISMO,LOS DEMAS Y EL ENTORNO.	CIRCUITOS RECREATIVOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE CAPADIDADES BASICAS Y COORDINATIVAS ADAPTADOS A ELEMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL
			FESTIVALES RECREATIVOS	CARRERA DE OBSERVACION: INTEGRACION DE NIÑOS, NIÑAS EN LA REALIZACION DE UNA SERIE DE PRUEBAS QUE PERMITIRAN EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS.	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS.
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO, DEPENDIENDO EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO	GENERAL Y/O ESPECIFICO AL FINALIZAR LA SESION DE ENTRENAMIENTO.	EN TODOS LOS ENTRENAMIENTOS.
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RESPETO, TOLERANCIA Y COMPAÑERISMO IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA OBENER UN AVANCE EN EL PROCESO DE ADAPTACION AL FUTBOL BASE.	VERIFICACION DEL CUMPLIENTO DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO.	VERIFICACION DEL CUMPLIENTO DE CADA UNO DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS.

Pagina 1
Pagina 2

FIRMA FORMADOR:

CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

PLANES DIARIOS DE CLASE MES DE AGOSTO - INICIACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/08/2022**	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y conduccion del balon.

Objetivo Especifico: brindar actividades que permitan al deportista mantener el desplazamiento y control del balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de	Introduccion a la clase	X	5	**Silbato**
2. Realizar Juegos Lúdicos y predeportivos	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y especifico	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1.Iniciar en grupo a trotar, caminar, marchar, con variantes	Fuerza	Maxima			
2. Realizar Movimientos de desplazamiento en carerras cortas con y sin balón.		Explosiva			
3. Desplazamiento con diferentes indicaciones por parte del	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1. Desplazamientos trotando sobre las lineas delimitadas en un circuito de ejercicios establecido, para mejorar la coordinación.	Acoplamiento	X		
2. desplazamientos caminando y trotando con y sin balón.	Ritmo	X		
3.Manejar la coordinacion viso pedal al realizar los movimientos con y sin balón, que se indican por parte del entrenador .	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			**Manejo de espacio y orientación, con circuitos para realizar desplazamientos.**
5.	Diferenciación	X	10	**Conos** **Platillos**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
DESPLAZAMIENTOS		Caminar		
		Saltar		
		Correr		
		Rodar		
		Deslizarce		
	Componente Teorico	TEMAS	15	
		Manejo de orientacion en el espacio.		
		Coordinacion viso pedica.		
		Conducción y/o Regate		
	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Trabajo en equipo		
		Coordinar movimientos en mismos espacios con mis compañeros.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos en velocidad con y sin balón.	X		X	10	
2. Conducción del balón en circuitos con variantes.	X			10	**Campo de Futbol o Zona Verde**
3. Organización de equipos acorde al numero de deportistas para iniciar partidos.	X				**Buena Dispocisión** **Conos y Platillos**
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/08/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:			Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y conduccion del balon.						
Objetivo Especifico: Trabajar en el desarrollo de desplazamientos con balon.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesión de	Introduccion a la clase	X	5	Silbato
2. Control de Asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas.	Movilidad Articular	X	5	
4. General	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Desplazamientos: fase de ambientación y reconocimiento del espacio trotando por el circuitos establecido para la practica de conducción de balón.	Fuerza	Maxima			
2.Dezplazamientos cortos y largos con conducción de balón, con estimulos auditivos y visuales.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con X**	**Tiempo**	
1. Conduccion de balón por las lineas que delimitan el circuito.	Acoplamiento				
2.Desplzamientos tocando diferentes partes del cuerpo y con variantes.	Ritmo		X		
3. Movimientos que impliquen el manejo de la coordinacion viso pedica con y sin balón.	Equilibrio		X	10	Platillos, conos y silbato.
4. Juego de velocidad de reacción: agarra el Platillo, utilizando diferentes estimulos y variantes.	Orientación				
5.	Diferenciación		X	10	
6.	Reacción				
7.	Adaptación		X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Caminar		
			Correr		
			Rodar		
			Girar		
	Componente Teorico		TEMAS		
			Coordinación		
			Manejo del Espacio y Orientación.		
			Conducción de Balón.		
	Componente Social Volutivo		TEMAS		
			Compañerismo		
			Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Manejo y conducción de balón de forma libre, con estimulos auditivos y visuales.	X		X	10	Zona Verde Conos Platillos
2. Conducción del Balón, en Zig-Zag.	X		X	10	
3. Partido 3 vs 3, haciendo enfasis en la conducción del balón	X		X	10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/08/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y conduccion del balon.							
Objetivo Especifico: Brindar actividades que permitan tener mayor control en la conducción del balón.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Explicación del Trabajo y actividades a realizar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3.Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Realizar desplazamientos libres controlado el balon en conducción.	Fuerza	Maxima			
2. Actividad deniminada la lleva: en parejas deberan tocar una parte del cuerpo que ira indicando el instructor.		Explosiva			
3. Conducción de balón de un punto establecido por el entrenador a otro punto en el menor tiempo posible, teniendo en cuenta las indicaciones que se vayan presentando.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4. Conducción de balón en parejas con pase incluido.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con X**	**Tiempo**	
1. Realizar trabajo de conducción y pase en parejas a corta distancia.	Acoplamiento				
2. Desarrollar trabajo de conducción y pase por grupos en la dinamica de pase, control y pase.	Ritmo		X	10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X		Zona verde, Conos, Balones, Silbato y Aros
5.	Diferenciación		X		
6.	Reacción				
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Correr		
			Caminar		
			Trotar		
	Componente Teorico		TEMAS	10	
			Manejo de Coordiacion viso manual y Viso pedica.		
			Concucción		
			Pase		
	Componente Social Volutivo		TEMAS	5	
			Compañerismo		
			Trabajo en Equipo		
			Respeto		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ambientación de velocidad de reaccion en circuito.	X		X	10	Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
2. Conducción de balón de manera controlada por un				10	
3. Partido recreativo acorde al numero de deportistas.	X		X	10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marca con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	De manera individual.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/08/2022	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y conduccion del balon.

Objetivo Especifico: Permitir por medio de formas jugadas realizar desplazamientos con y sin balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Carreras y desplazamientos mediante estimulos auditivos y Visuales	Fuerza	Maxima	X	5	
2. Carrera con desplzameintos en zigzag sin Balón.		Explosiva			
3.Carrera con Desplzamientos en zigzag con Balón.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X	5	
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimulos auditivos y visuales para iniciar desplazamientos de carrera sin balón.	Acoplamiento			Conos, Platillos, Balones y Silbato
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
	Adaptación	X		
2. Conducción libre del Balón por diferentes Obstaculos.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
3. Historia del Deporte.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Historia del Deporte		
4. Alimentacion y habitos saludables.		Aimentación		
	Componente Social Volutivo	Horas de sueño		
		Charla Motivacional.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos en conducción de balón por un area determinado.	X		X	10	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2. Conducción del balón por un area de conos y platillos establecidos.	X		X	10	
3. Partido dependiendo la cantidad de deportistas, con comodin en areas establecidas del terreno de juego.	X		X		
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento por parejas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/08/2022**	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y conduccion del balon.

Objetivo Especifico: Permitir el afianciamiento del niño al conducir el balón por un area determinada.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	**Silbato**
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trabajo de la tecnica de Conducción de Balon por parejas en un area delimitada.	Fuerza	Maxima		10	
2.Conducción de balon y Pase en desplazamientos cortos (control y recepción) por parejas.		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Uso del Balon: Conducción de balón con diferentes Variantes.	Acoplamiento			**Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.**
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación	X		
2. Trabajos conducción y pases cortos.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Importancia del trabajo en equipo para cumplir un objetivo.	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Importancia del trabajo en Equipo		
4. Alimentación: Hidratación, Comidas Sanas y descanso.	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	15 minutos	
		Trabajo En Equipo		
		Convivencia.		
		Disciplina		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. La Lleva: Tocar al compañero con el balón, utilizando variantes.	X		X	**10**	**Conos y Balones.**
2. Conducción de balón hasta un area determinada y luego finaliza con finalización a porteria.					
3. Forma jugada de Banquitas con diferentes variantes.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**		**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA					**N° de deportistas:**		**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y conduccion del balon.

Objetivo Especifico: Mejorar el fundamento tecnico de la conducción del balón aplicando diferentes actividades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	**Conos, Platillos y Silbato.**
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. GEneral y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1. Conducción de balon en trayectorias cortas, trabajo por parejas.	Fuerza	Maxima		10	
2. Conducción del Balon dentro de un area establecida mediante una pauta de un estimulo visual o auditiva.		Explosiva	X	10	
3. Conducción y Pases con Desplazamientos en las diferentes zonas de trabajo	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón con diferentes Variantes.	Acoplamiento		5	**Balones, Petos, Conos y Silbato**
2.Conducción de balón donde al finalizar este fundamento ejecuta un Pase y su compañero debe aplicar Recepcion y/o control orientado.	Ritmo	X	5	
	Equilibrio	X		
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
		Atrapar		
3.Explicacion de la importancia de una buena conducción de balón, tanto en espacios cortos y de mayor amplitud.	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Conducción		
		Tecnica del Pase		
		Control y Recepción		
4. Habitos Saludables	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	15 Minutos	
5. Compartir		Compañerismo		
		Trabajo en equipo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en Zig-Zag.	X		X	**5 Minutos**	**Balones, Petos, Conos y Silbato**
2. Ejercicio de Conducción, pase y Finaización.	X			**10**	
3. Partido dependiendo el numero de deportistas	X			**10**	
4. Rey del Penalti.			X	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento general	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 7		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:			Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Implementar Bases que le permitan al deportista mejorar sus condiciones futbolísticas y personales.						
Objetivo Especifico: Brindar actividades que fortalezcan las condiciones tecnicas del deportistas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Ejercio de Pases en un area reducida, mayor Numero de	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2.Juego de Pases: desplzandose dentro de un area determinada, sin dejarse quitar el balón por otros compañeros.		Explosiva		10	
3. Carreras cortas y largas con y sin balón mediante estimulos auditivos y visuales.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con X	Tiempo	
1. Carreras cortas con estimulos auditivos y visuales, en un area especifica.	Acoplamiento				
2. Quitar el Balón: Juego que tiene implicito los fundamentos tecnicos de Pase, recepcion y control del Balón.	Ritmo		X		
	Equilibrio				
	Orientación		X		
	Diferenciación				
	Reacción		X		
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	25 minutos	
			Caminar		
			Correr		
			Saltar		
			Patear		
			Agarrar		
4. Reglamento.	Componente Teorico		TEMAS	10 minutos	
			Importancia de cada Jugador		
			Reglamento Basico		
5. Charla a los deportistas de higiene y aseo personal.	Componente Social Volutivo		TEMAS	10 minutos	
			Autocuidado		
			Alimentación		
			Asepsia.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pases libres en parejas, a corta y mediana distancia.	X			10	Pañoleta, Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Juego del ladrón.			X		
3. Partido dependiendo la cantidad de deportistas.	X				
4. Bolos			X		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/08/2022**	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Implementar Bases que le permitan al deportista mejorar sus condiciones futbolísticas y personales.

Objetivo Especifico: Brindar diferentes espacios que permitan tener una facil adaptacion a las actividades propuestas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	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		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Conos, platillos y Silbato**
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**X**	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. GEneral y Especifico.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
	Fuerza	Maxima			
2.Circuito de Coordinación con escalera y conos.		Explosiva	**X**		
3. ejercicios de Carrera con y sin balón con salidas de estimulos auditivos y visuales.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios de coordinación por medio de obstaculos con finalizacion recepcion y/o control del Pase, rematando a porteria.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Ejercicios combinados de obstaculos con velocidad de reacción y desplzamiento.	Acoplamiento		5	**Balones, Conos y Platillos y silbato.**
2.Desplazamientos con salidas de estimulos auditivos y visuales	Ritmo	X	5	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
3. Retroalimentacion de la importancia del trabajo de los fundamentos tecnicos del futbol	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
4. Charla Informativa del Futbol, fundamentos tecnicos.	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Reglamento Basico		
		Fundamentos Tecnicos		
5. Charla de autocuidado y Habitos saludables.	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	10	
		Disciplina		
		Convivencia Deportiva		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. avanzar por medio de diferentes obstaculos con y sin balón.	**X**		**X**	**10**	**Silbato**
2. Recepción, control y pase, pasando por el circuito establecido.	**X**		**X**	**10**	
3. Partido dependiendo la cantidad de deportistas (opción					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/08/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Implementar Bases que le permitan al deportista mejorar sus condiciones futbolísticas y personales.

Objetivo Especifico: brindar espacios que mejoren la adaptabilidad en la Tecnica del Pase y Control del Balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	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		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Circuito de Coordinación con y sin balón.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Circuito de Pase y Control del Balón, trabajo en parejas.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Actividad en grupo trabajando el fundamento tecnico del Pase y Control con Orientacion al pie dominante entre los platillos y/o conos.	Acoplamiento		10
2. Circuito de Coordinacion, manejo del cuerpo al momento de realizar desplazamientos sin balon y llegar a controlar un pase.	Ritmo	X	10
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Refuerzo de Conceptos trabajados (Pase y control del balón).	Componente Teorico	TEMAS	15
		Pase	
		Control	
4. Trabajo en equipo. Partidos	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
5. Habitos Saludables		Compañerismo	
		Toma de Buenas Desiciones	
		Aseo Personal	
		Buena Alimetación	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizar movimientos en Zig- Zag en un area determinada llegando a recepcionar un pase.	X			10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Realizar movimientos en Zig- Zag en un area determinada llegando a recepcionar un pase y rematar a porteria.	X			5	
3. Partido 5 Vs 5			X	10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Brindar espacios a los deportistas que permitan vincular los fundamentos tecnicos con actividades ludicas.							
Objetivo Especifico: Generar buenos espacios de armonia que faciliten el trabajo de los ejercicios desarrolados.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	**X**		**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**X**	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Gneral y Especifico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1.	Fuerza	Maxima			**Balones, Conos, platillos, petos, Silbato y arcos.**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**
1. Manejo del en espacios reducidos, actividad de rondo, con variantes	Acoplamiento	**X**	
2. Actividad de Rondo y trabajo de orientación espacial.	Ritmo		
	Equilibrio	**X**	
	Orientación	**X**	
	Diferenciación		
	Reacción	**X**	
	Adaptación	**X**	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Refuerzo de Conceptos basicos del futbol.	**Componente Teorico**	TEMAS	10
		Precisión	
		Control de Cuerpo	
		Equilibrio	
		Conciencia Espacial	
4.Trabajo en equipo	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5
		Convivnecia	
		Compresion de Desiciones que se pueden presentar durante la practica del Futbol	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juegos de relevos con diferentes variantes.			**X**	**20**	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2. Juego de balonmano, en espacio reducido.			**X**		
3. Juego de punteria, utilizando los diferentes contactos del pie.			**X**		
4. Partido en espacio reducido.	**X**				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar con X**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/08/2022**	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Brindar espacios a los deportistas que permitan vincular los fundamentos tecnicos con actividades ludicas.

Objetivo Especifico: Permitir la expresión libre de emociones a traves de la practica deportiva.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	**X**		**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**X**	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1. Trabajo en area de juego reducido por grupos, realizando enfasis en el fundamento tecnico del pase y control.	Fuerza	Maxima		10	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2. Ejercicio de Pases a corta y mediana distancia en circuito.		Explosiva	**X**	10	
Conduccion de Balon en circuito de espacios reducidos.	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. Pases a corta discancia con control orientado y luego conducción de balon por circuito de obstaculos.		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**
1.Juego de 5 vs 5 con comodin para el equipo que tenga posesion del Balón,.	Acoplamiento		15
2. desplazamiento con Conduccion de Balon al pie por circuito corto de Conos, platillos y estacas y finalizacion con remate a porteria.	Ritmo	**X**	10
3. Pases, Control de Balón, conducción.	Equilibrio		5
	Orientación	**X**	
	Diferenciación		
	Reacción	**X**	
	Adaptación		
4. Refuerzo de Conceptos basicos de futbol.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Girar	
	Componente Teorico	TEMAS	10
		Reglamentación	
		Conduccion del Balón	
		Pase	
		Control Orientado	
5. Sentido de Pertenencia	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5
6. Motivación		Actitud Positiva	
7. Inteligencia Emocional		Atención y Conentración	

Pagina 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de relevos, pasando entre obstaculos, con difreentes variantes.	**X**		**X**	**10**	**Conos, Petos, Platillos y Silbato**
2. Juego 1 vs 1, ataca-defiende.					
3. Partido dependiendo la cantidad de deportistas.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar con X**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

PLAN DIARIO DE CLASES MES DE AGOSTO - FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/08/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		Edades: 11 -13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Permitir el desarrollo de los fundamentos técnicos y fortalecimiento de las capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Afianzar los funamentos tecnicos haciendo enfasis en las capacidades coordinativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. ejercicio de posesion del balon, con un circulo, donde se realizaran de Pases a un solo toque, el objetivo sera mantener al o los compañeros sin posesion del balon.	Fuerza	Maxima		10	
2. En espacios reducidos hacer transiciones de ataque y defensa 4 vs 4, con un comodin.		Explosiva	X	10	
3. trabajo de Salida de Velocidad de desplazaiento desde un punto A a un punto B, controlar el pase y remate a porteria.	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1. Velocidad en la ejecución del pase, control y remate.	Acoplamiento		10	
2. Rondo de Pases	Ritmo		10	
3.Estimulos para inciar carreras y desplazamientos en velocidad con y sin balón.	Equilibrio	X	10	Platillos, Conos y Silbato.
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Saltar		
		Correr		
		Rodar		
		Deslizarce		
4. Explicación del Reglameto	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Reglamento basico		
		Importancia de los fundamentos tecnicos		
5. Dialogo sobre Habitos Saludables e higiene personal.	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Alimentación		
		Horas de Sueño		
		Aseo Personal		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desarrollo de ejercicios de Basculaciones y Lateralidad		X		10	Campo de Futbol o Zona Verde Conos y Platillos y Silbato
2. Ejercicio de Ataque y defensa 4 vs 2 y remate a porteria.	X	X		10	
3. Partido dependiendo la cantidad de deportistas			X		
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/08/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Permitir el desarrollo de los fundamentos técnicos y fortalecimiento de las capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios orientados a fortalecer el pase, conducción, regate, remate y cabeceo.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen difer	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Circuito de Velocidad de desplazamiento en conducción del Balón, controlado el espacio y distancias entre cada obstaculo.	Fuerza	Maxima		10	Platillos, Conos y Silbato.
2. Actividad de Velocidad de Reacción a un estimulo auditivo para hacer recepción o control de un pase.		Explosiva	X	10	
3. Ejercicio de velocidad de desplzamiento sin balón de un punto A llegando a un punto B, realizando un pase por medio de una referencia (conos).	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Juego Libre por equipo 9 vs 9, aplicando los ejercicios haciendo enfasis en el trabajo de conducción, Pase y recepción.	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio	X	10
	Orientación		
	Diferenciación	X	10
	Reacción		
	Adaptación	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Rodar	
		Girar	
		Patear	
4. Situaciones reales de juego.	Componente Teorico	TEMAS	
		Ataque	
		Defensa	
5. Valores	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
		Compañerismo	
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Relevos con conducción de balón a corta y larga distancia.	X			10	Zona Verde Conos
2. Partido 9 Vs 9	X		X	10	Platillos
3. Rey del Penati	X		X		
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Individual	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/08/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 11 - 13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Permitir el desarrollo de los fundamentos técnicos y fortalecimiento de las capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios orientados a fortalecer el pase, conducción, regate, remate y cabeceo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Circuito de velocidad de reacción, con llegada en busca del balon, regateando un cono y rematando a porteria.	Fuerza	Maxima		10	Conos, Balones, Silbato y Aros
2. Circuito de trabajo de Velocidad de desplazamiento de un punto A llegando a un punto B, donde controla un pase de manera orientada y remata a porteria.		Explosiva	X	10	
3.Circuito de conducción de balón entre obstaculos, Regate y/o Dribling, con remate a porteria.	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Ejercicios de Conducción, regate y remate a porteria.	Acoplamiento		10
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	
		Caminar	
		Trotar	
		Patear	
2. Refuerzo y aclaración de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10
		Regate	
		Cambios de Velocidad	
		Pase	
		Remate	
3. Charlas Motivacionales	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
4. Hidratación		Dedicación	
		Disciplina	
		Esfuerzo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Mini torneo de Futbol			X	10	Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
2. Partido dependiendo de la cantidad de deportistas	X				
3. Disparos desde el punto penal.	X				
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marca con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	De manera individual.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/08/2022	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 2:00 Pm - 4:00 Pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades: 11-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Estimular los sentidos del deportista por medio de señales auditivas y visuales para mejorar la orientación espacial.

Objetivo Especifico: Brindar actividades que permitan mejorar la velocidad de reacción ante situaciones reales de juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Ejercicios de pases por parejas con skipping intercalado donde mediante un silvatazo realizan la acción.	Fuerza	Maxima		15	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2. Desplzamiento en un circuito de conos y platillos a maxima velocidad al tener un estimulo visual o auditivo.		Explosiva		10	
3. Actividad de en Grupos: ante un estimulo entrego el balón y voy a ocupar el sitio del compañero que hace la recepción del balon y asi sucesivamente.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Desplzamientos a maxima velocidad, combinados con algunos fundamentos tecnicos.	Acoplamiento		
	Ritmo	X	5
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	X	5
	Adaptación		
ol de balon orientado del balon ante cualquier estimulo sea a	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Refuerzo de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10
		Pase	
		Control y/o recepción	
		viveza	
		eficiencia y eficacia	
4. Habitos saludables.	Componente Social Volutivo	TEMAS	15
		Aimentación	
		Horas de sueño	
		Hidratación	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicio de pase y Control del balón con acciones de mayor dificultad.	X			10	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2. Actividad de Pases en circulo con compañeros que van a impedir que se ejecute la acción.	X	X		10	
3. Partido dependiendo la cantidad de deportistas.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento por parejas.	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/08/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 2:00 a 4:00 Pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 11- 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Estimular los sentidos del deportista por medio de señales auditivas y visuales para mejorar la orientación espacial.							
Objetivo Especifico: identificar la velocidad de reacción como una manifestación importante en situaciones reales de juego.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	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		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	**Silbato**
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1. Trabajo por parejas, realizan skipping frente a frente a una distancia prudente con un obejto en la mitad, al escuchar el silvato deben intentar tomarlo con la mayor rapidez posible.	Fuerza	Maxima		10	
2. Sol y Luna: se ubican por parejas espalda con espalda cada uno tendra una misma distancia ante un estimulo		Explosiva	X	10	
3. Circuito de funamentos tecnicos de Pase, control y	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rondo: Pases y control a un solo toque.	Acoplamiento			**Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.**
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
2. Trabajos Pase, control, recepcion del balón, con variantes de situaciones reales de juego. Ataque y defensa.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Trabajo de Conceptos sobre los fundamentos tecnicos.	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Estimulo		
		Reacción		
		Velocidad		
		rapidez		
4.Mejoramiento de las Relaciones Interpersonales, por medio de la practica deportiva del fútbol.	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5 minutos	
		Trabajo En Equipo		
		Convivencia.		
		Disciplina		
		Amistad		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Carreras por parejas.			X	10	**Conos y Balones.**
2. Triqui			X	10	
3. Partido de Futbol					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/08/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 6		N° de semana: 2
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:			Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Estimular los sentidos del deportista por medio de señales auditivas y visuales para mejorar la orientación espacial.						
Objetivo Especifico: Mejorar la rapidez en la ejecución de acciones que impliquen pasar el balon, rematar y conducir.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, Platillos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. El deportista se encuentra acostado al sonar el silvato se levanta, realizar l Recepción del Pase manejando un control orientado, seguidamente conduccion el balon y regateando un compañero y finalizando con remate a porteria reducida.	Fuerza	Maxima		10	
2. Pases en trenza y finalización con remate a portería.		Explosiva	X	10	
3. Trabajo en espacio reducido 5 atacan Vs 5 defienden con al sonar el silvato.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pases con diferentes Variantes.	Acoplamiento		10	Balones, Petos, Conos y Silbato
2.Rondo con pases y control, circuito de pases, regate a obstaculos y finaización de remate a porteria.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3.Explicacion de la importancia de los fundamentos tecnicos en el desarrollo de la practica deportiva del Fútbol.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Pase		
		Control		
		Regate / Dribling		
		Remate		
4. Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	15 Minutos	
		Compañerismo		
		Trabajo de grupo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido por grupos 5 vs 5. con comodin en espacio reducido.	X			10 Minutos	Balones, Petos, Conos y Silbato
2.Partido Futbol	X	X		15 Minutos	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento general	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	**Lugar:** La Virgen	**Municipio:** Quipile	**Hora:** 2:00 Pm A 4:00 Pm	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			**N° de deportistas:**		**Edades:**11-13 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar actividades de posesion en ataque y defensa.

Objetivo Especifico: Tener posesion del balón en ataque.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Ejercicios de persecución con y sin balón	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. ataque- defensa con y sin balón		Explosiva		10	
3. situaciones de Juego 7 vs 7.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Ejercicios en grupos realizando velocidad de desplzamiento ir al frente hasta tocar el platillo y después volver a la posicion a defender.	Acoplamiento	X	10
2. Ejercicio 5 Vs 5 con coberturas.	Ritmo	X	10
3. Transiciones de ataque y defensa por medio de Estimulos auditivos y Visuales.	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20 minutos
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
4. Refuerzo de Conceptos Trabajados	**Componente Teorico**	TEMAS	10 minutos
		Defensa	
		Ataque	
		Posesión	
5. Charla a los deportistas sobre habitos saludables	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	10 minutos
		Hidratación	
		Alimentación	
		Descanso	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Defiende tu arco: 1 porteria por equipo 2 balones		X	X	10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2.Relevos por grupos con conducción de Balón	X		X	10	
3.Juego de Velocidad de reacción y desplazamiento por parejas, no dejar pasar al compañero por mi arco.	X	X	X	10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/08/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Mantener la posesion del balon en espacios o areas reducidas							
Objetivo Especifico: Brindar actividades que permitan mejorar la vision de juego en espacios reducidos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Juego lúdico la cola del cocodrilo.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Juego Ludico de la Cadenita.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Ejercicios de espacios reducidos en circulo trabajo por grupos, intentando realizar la mayor cantidad de pase posibles.	Acoplamiento		5
2. Situaciones de juego en desventaja numerica.	Ritmo	X	5
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
3. Retroalimentacion de la importancia del trabajo sobre posesión, ataque y defensa.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
4. Video de la importancia de la posesión en las situaciones de juego que se pueden presentar.	Componente Teorico	TEMAS	10
		defensa	
		coberturas	
		robos	
5. Dialogo motivación	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Disciplina	
		Superación	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego del rondo.		X	X	10	Silbato
2. Dos equipos uno ataca otro defiende, impidiendo que pase por ciertas areas establecidas y que por ende no haya gol. Variante con comodines.		X		10	
3. Situaciones de Juego de inferioridad numerica en defensa. Variantes.		X		10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/08/2022**	**Lugar: La Virgen**		**Municipio: Quipile**		**Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA						**N° de deportistas:**			**Edades: 11- 13 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mantener la posesion del balon en espacios o areas reducidas									
Objetivo Especifico: Mejorar Los fundamentos tecnicos mediante juegos en espacios reducidos.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X		**Balones, Conos, platillos y Silbato**
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1. Trabajo de espacio reducido 4 Vs 4, con un comodin para el equipo que tenga posesion del balón.	Fuerza	Maxima		10	
2.Rondo de pases y velocidad.		Explosiva	X	10	
3.Juego de 21 toques.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Ejercicios en grupo del mayor nuemro de Pases, el equipo perdedor realizara un trabajo adicional.	Acoplamiento		10	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2. Explicacion de Repliggues y coberturas.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados: sistemas de juego.	**Componente Teorico**	TEMAS	15	
		Defensa		
		Cobertura		
		Repliegue		
4. Trabajo en equipo	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5	
5. Habitos Saludables		Compañerismo		
		Toma de Buenas Desiciones		
		Aseo Personal		
		Buena Alimetación		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Defensa - ataque 2 vs 4: donde dos defienden o 4 atacan en un espacio reducido.		X		**10**	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2. Defensa - ataque 5 vs 5		X		**10**	
3. Partido aplicando los conceptos trabajados.		X		**20**	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar con X**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 11- 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Aumentar el trabajo en equipo mediante juegos y ejercicios en grupo.

Objetivo Especifico: generar espacios que permitan alcanzar el fortalecimiento de los fundamentos tecnicos del futbol.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Juego de rondo con penitencia.	Fuerza	Maxima			Balones, Globos, Pelotas de Tenis de Campo, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Juego espacios reducidos 5 vs 5 aplicando pase, control, regate y remate.		Explosiva	X		
3.Juego de velocidad de reacción al estimulo auditivo correr al balon atacar y defender.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Manejo del balón en espacios reducidos, actividad de rondo, con variantes en situaciones reales de juego.	Acoplamiento		
2. Actividad de Ponchados	Ritmo		
	Equilibrio	X	
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Refuerzo de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10
		Precisión	
		Control	
		Pase	
4.Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
		Convivnecia	
		Compresion de Desiciones que se pueden presentar durante la practica del Futbol	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego de Congelados			X	20	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Juego del Gusanito			X		
3. Partido de futbol, acorde a la cantidad de deportistas.		X			
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/08/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades: 11-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Aumentar el trabajo en equipo mediante juegos y ejercicios en grupo.

Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor adaptación en el grupo por medio de formas jugadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	2	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	3	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1. ejercicio de activacion en parejas, tocar la espalda del compañero y mas variantes.	Fuerza	Maxima		10	
2. Triki		Explosiva	X	10	
3. Los Brujos	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		15	
	Ritmo	X		
	Equilibrio			**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
		Girar		
4. Refuerzo de Conceptos de futndamentos tecnicos y tacticos del futbol.	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Defensa		
		Basculaciones		
		Orientación		
5. Sentido de Pertenencia	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5	
		Actitud Positiva		
		Atención y Cocentración		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Cadenita por equipos			X	10	**Conos, Petos, Platillos y Silbato**
2. Policias y Ladrones			X	10	
3. Yermis			X	10	
4. Partido de futbol	X	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

PLAN DIARIO DE CLASES MES DE AGOSTO - PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/08/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Generar nociones que permitan tener posesion del balon en diferentes zonas del campo.					
Objetivo Especifico: Realizarmovimientos que permutanavnzar de forma rapida y controlada la posesión del balón.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Implementar ejercicios que reflejen ataque					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Circulo grande: Pases y controles de primera intención.	Fuerza	Maxima		10	Platillos, Conos y Silbato.
2. Circuito con zonas de pases que permita avanzar del primer cuarto de cancha hasta llegar a porteria contraria.		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Velocidad en la ejecución del pase y control, avanzando a campo contrario.	Acoplamiento		10
2. Rondo de Pases con penitencia, 2 Atacan y los demas pasan el balón a primera intención.	Ritmo	X	10
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Saltar	
		Correr	
		Rodar	
4. Explicación de Conceptos en situaciones especificas de Juego.	Componente Teorico	TEMAS	10
		ataque	
		Posicionamiento	
		Coberturas	
5. Dialogo sobre Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Alimentación	
		Horas de Sueño	
		Higiene Personal	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ataque- defensa: 3 vs 3. tres atacan y tres defienden con opción de marcar en tres porterias diferentes.		X		10	Petos, Conos , Platillos y Silbato
2. Rondo de Pases: se exigen minimo 10 toques para atacar, la porteria del equipo que defiende.		X		10	
3. 4 vs 2 : cuatro atacan y dos defienden.		X		10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento en parejas	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/08/2022	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			**N° de deportistas:**			**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar la posesión de balón mediante pases de primera intención y constante movilidad avanzando a campo rival.						
Objetivo Especifico: Generar espacios que permitan tener mayor posesión del balón jugando por la parte interior y exterior dentro del campo.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Implementar situaciones que permitan mejorar la posesion y generar opciones en ataque.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	**Platillos, Conos y Silbato.**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1. Trabajo en Grupos, donde unos atacan y otros defienden, según la orden del instructor donde cada grupo tiene un nombre o comando establecido. Se pueden utilizar variantes. Actividad con y sin balon en un area de 40 x 40 mt.	Fuerza	Maxima		10	**Platillos, Conos y Silbato.**
2. Ejercicio de ataque - defensa por grupos en accion de contra-ataque en inferioridad nÚmerica.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**
1. Juego Libre por equipos: Aplicando conceptos de desmarques y diagonales.	Acoplamiento	X	
	Ritmo		
	Equilibrio	X	
	Orientación		
	Diferenciación	X	
	Reacción		
	Adaptación	X	

Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		20
	Caminar		
	Correr		
	Rodar		
	Girar		
	Patear		
4. Situaciones reales de juego.	**Componente Teorico**	TEMAS	15
		Ataque	
		Defensa	
5. El buen trato.	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5
		Compañerismo	
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Aplicación de ataque entre conos y platillos. Variantes.		X		**10**	**Zona Verde** **Conos** **Platillos**
2. juego ataque de 5 Vs 2		X		**10**	
3. partido dependiendo la cantidad de deportistas		X		**20**	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar con X**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Individual	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/08/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Mejorar la posesión de balón mediante pases de primera intención y constante movilidad avanzando a campo rival.

Objetivo Especifico: Generar espacios que permitan tener mayor posesión del balón jugando por la parte interior y exterior dentro del campo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Implementar situaciones que permitan mejorar la posesion y generar opciones en ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Duelos con accionesde en ataque, todos deben hacer contacto con el balón, para avanzar a campo contrario	Fuerza	Maxima		10	
2. Ejerccicos de Cambio de orientación y cambios de ritmo con balon, en espacios reducidos de juego.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Ejercicios de Conducción y pases con transiciones en ataque	Acoplamiento		10	Conos, Balones, Silbato y Aros
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Correr		
		Caminar		
		Trotar		
2. Refuerzo y aclaración de Conceptos en situaciones reales de Juego.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Regate		
		Cambios de Velocidad		
		Conducción		
		Ataque		
3. Charlas Motivacionales	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
4. Hidratación		Dedicación		
		Disciplina		
		Esfuerzo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividad de Ataque y defensa 7 Vs 7 con comodines.		X		10	Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
2. trabajo de posesion del balón, en diferentes zonas.		X		10	
3. Partido de Futbol y correción de situaciones.		X		20	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marca con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	De manera individual.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/08/2022	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**		**Hora: 4:00 Pm -64:00 Pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA					**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar la posesión de balón mediante pases de primera intención y constante movilidad avanzando a campo rival.							
Objetivo Especifico: Generar espacios que permitan tener mayor posesión del balón en campo rival.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicar conceptos de desmarque, diagonales, coberturas en ataque, cambios de ritmo y orientación.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	**Platillos, Conos y Silbato.**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1.Ejercicios de espacios reducidos (ataque-defensa), en grupos 5 vs 5.	Fuerza	Maxima		15	
2. Tactica colectiva en ataque en situaciones de juego real, aplicando diagonales, cambios de ritmo y desmarques.		Explosiva		10	
3.Juego en grupos de acciones combinadas de ataque y defensa, de primera intención avanzando a campo rival.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**	
1.Uso de la cancha completa para realizar basculaciones y lateralidad en ataque.	Acoplamiento			**Conos, Platillos, Balones y Silbato**
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
2. Rondo: se establecen grupos de trabajo.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	25	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos: Importancia deL ataque y la posesion del balón.	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Ataque		
		Coberturas		
		Posesión		
		Lateralidad		
4. Habitos saludables.	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	15	
		Recuperación		
		Masajes		
		Lesiones		
		Alimentación		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Partido 9 vs 9: Defensa - Ataque, corrigiendo los posibles errores que se presenten		X		15	**Conos, Platillos, Balones y Silbato**
2.Movimientos en zona: Según cada una de las posiciones en el terreno de juego.		X		10	
3. partido aplicando los conceptos trabajados		X		**20**	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar con X**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento por parejas.	**Conos, Platillos, Balones y Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/08/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 400 a 6:00 Pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar la posesión de balón mediante pases de primera intención y constante movilidad avanzando a campo rival.

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que permitan tener mayor posesión del balón en campo rival.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicar conceptos de desmarque y diagonales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Toma de Asistencia	Introduccion a la clase	X	5	**Silbato**
2.Explicación del trabajo a desarrollar.	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Ejercicio de en grupos trabajando el fundamento tecnico del pase de primera intención, con avance a campo rival.	Fuerza	Maxima		10	
2. Actividad ataque y defensa por grupos; Cambios de ritmo con y sin Balón.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de Balón y Pases Continuos en trenza.	Acoplamiento			**Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.**
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	X		
2. Trabajos Pase, control, recepcion del balón, con variantes de situaciones reales de juego, haciendo enfasis en la posesión del balón y ataque a campo rival	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Trabajo de Conceptos	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Regate		
		Pase		
		Control		
		posesión		
		Conducción de Balón.		
4.Habitos Saludables	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5 minutos	
		Higiene Personal		
		Alimentación		
		Descanso		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. El Rey del Pase: se realiza dos grupos, deberan realizar 21 toques.		X		**10**	**Conos y Balones.**
2. Rondo con transiciones de juego y cambios de orientacion.		X		**10**	
3. Partido (desarrollo defensa - ataque haciendo enfasis en la posesión)		X		**20**	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/08/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 6		N° de semana: 2
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Mejorar la posesión de balón mediante pases de primera intención y constante movilidad avanzando a campo rival.						
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que permitan tener mayor posesión del balón en campo rival.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicar conceptos de desmarque y diagonales.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación del trabajo a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, Platillos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Rondo: 21 Pases oportunos sin interrupción y ataco al	Fuerza	Maxima		10	Balones, Petos, Conos y Silbato
2. Trenza con Finalizacion remate a porteria.		Explosiva	X	10	
3. Juego: los participantes se ubican de parejas de manera vertical. El instructor dara un estimulo visual o auditivo para determinar que participante debera realizar la acción.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Pases con control dirigido y buscar el perfil para rematar a porteria	Acoplamiento		10
2.Rondo con pases y control.	Ritmo	X	10
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3.Explicacion de la importancia del pase y el control y remate	Componente Teorico	TEMAS	10
		Remate	
		Perfilamiento	
4. Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	15 Minutos
5. Compartir		Compañerismo	
		Trabajo de grupo	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

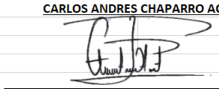
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejecucion de pases continua en linea recta, trabajando el Control dirigido y remate	X			10 Minutos	Balones, Petos, Conos y Silbato
2. Partido de futbol corrigiendo las situaciones de juego que se puedan presentar.	X			20 Minutos	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento general y Especifico.	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.

Objetivo Especifico: potencializar los fundamentos tecnicos de remate y conducción.

Objetivo Tecnico o Tactico :

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Ejercicio por parejas de conducción de balon.	Fuerza	Maxima		10	
2. ejercicios de conducción de balon por medio de conos, platillos y estacas.		Explosiva	X	10	
3. trabajo de coordinacion con escalera.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Trabajo de fundamentos tecnicos de conducción y remate a porteria.	Acoplamiento	X	10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Circuito de Escalera entrando de frente, recepciona un pase desde el costado, conduciendo el balon de manera controlada hacia la porteria y rematando.	Ritmo		10	
	Equilibrio	X		
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20 minutos	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
4. Refuerzo de Conceptos Trabajados	Componente Teorico	TEMAS	10 minutos	
		conducción		
		remate		
5. Charla a los deportistas sobre habitos saludables.	Componente Social Volutivo	TEMAS	10 minutos	
		Hidratación		
		Alimentación		
		Descanso		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido		X		30	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/08/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico: desarrollo de fundamentos tecnicos control, pase, remate, regate y conducción TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	**Conos, platillos y Silbato**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Juego Ludico Yermis	Fuerza	Maxima		10	**Balones, Conos y Platillos y silbato.**
2. Transición de ataque formando una Trenza con pases que permitira llegar a campo contrario y finalizar con remate a porteria.		Explosiva	X	10	
3. Grupos de transciciones ataque - defensa trabajo 7 vs 7 y comodin.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Rondo, trabajo de pases y control del balón.	Acoplamiento		10
2. Trenza con pases de primera intensión y remate a porteria.	Ritmo	X	10
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
4. Retroalimentacion de la importancia del trabajo del Pase	**Componente Teorico**	TEMAS	10
		Pase	
		Control	
		Remate	
5. Dialogo motivación	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	10
		Disciplina	
		Superación	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Control del Pase con ejercicios de mayor dificultad.	X			**10**	**Silbato**
2. Partido	X			**20**	
3.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/08/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades: 11- 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Observar los principales movimientos erroneos que se cometen en defensa.

Objetivo Especifico: Realizar actividades en espacios reducidos que permitan identificar fallas en el marcaje.

Objetivo Tecnico o Tactico :

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	**Balones, Conos, platillos y Silbato**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trabajo de Tactico de espacios reducidos 7 Vs 7. corrección de errores.	Fuerza	Maxima		15	
2.Trabajo de Tactico 9 Vs 9. corrección de errores.		Explosiva	X	15	
3.Trabajo de Tactico 11 Vs 11. corrección de errores.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.manejo adecuado de Basculaciones y Lateralidad en defensa y desmarques, diagonales en ataque.	Acoplamiento		10	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.Movimientos tacticos en el terreno de juego.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados.	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Tactica		
		Manejo de espacios		
		Marca		
4. Trabajo en equipo	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5	
5. Habitos Saludables		Compañerismo		
		Toma de Buenas Desiciones		
		Aseo Personal		
		Buena Alimetación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Corrección de situaciones de Juego ataque y defensa.		X		15	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.Partido		X		20	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/08/2022	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.					
Objetivo Especifico: Identificar fallas tacticas en ataque.					
Objetivo Tecnico o Tactico: Mejorar el posicionamiento tactico del equipo en situaciones de ataque.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	3	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	2	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1.Ejercicios de contraataque y finalización. ataque por banda.	Fuerza	Maxima			**Balones, Globos, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.Ejercicios de ataque y finalización.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Trabajo físico.	Acoplamiento	X	5
2. Salidas con balon.	Ritmo		10
	Equilibrio	X	
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Refuerzo de Conceptos trabajados.	**Componente Teorico**	TEMAS	10
		Tactica	
		Ataque	
4.Trabajo en equipo	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5
		Convivnecia	
		Compresion de Desiciones que se pueden presentar durante la practica del Futbol	

Pagina 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido	X	X		20	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/08/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Correguir los malos movimientos que se presentan en defensa cuando el equipo se tiene que reacomodar en una transicion de juego.
Objetivo Especifico: Desarrollar ejercicios en espacios reducidos y aplicarlos al futbol 11.
Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar la ocupación de los espacios en situaciones reales de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trabajo tactico con variantes en situaciones reales de juego en defensa.	Fuerza	Maxima		15	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2. Actividad de de contraataque y repliegue en grupos. Se realizan 2 arcos con platillos, los primeros 4 deportistas que dirigen el contraatque al sonar el silbato rapidamente realizan pases para avanzar y el grupo que defiende sale inmediatamente a realizar el repliegue y tener una mayor cobertua del campo y asi evitar la ofensiva y por ende el disparo a porteria.		Explosiva	X	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Ejercicios de defensa por grupos.	Acoplamiento		10
2. Manejo de coberturas, lateralidad y basculaciones en situaciones de desventaja.	Ritmo	X	10
3. Marcajes y coberturas.	Equilibrio		5
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Girar	
4. Refuerzo de Conceptos trabajados	**Componente Teorico**	TEMAS	10
		Defensa	
		Basculaciones	
		Orientación	
		Perfil	
		Marcaje	
5. Sentido de Pertenencia	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	10
6. Motivación		Actitud Positiva	
7. Inteligencia Emocional		Atención y Cocentración	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido de futbol, retroalimentando las situaciones que se pueden presentar en un partido.		X		**20**	**Conos, Petos, Platillos y Silbato**
2.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLAN MENSUAL MES DE SEPTIEMBRE

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

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: QUIPILE**	
LUGAR:				**Vereda Santa Cruz / Inspección La Virgen**	**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	ESTOS VALORES SOCIALES EN LA ETAPA DE INICIACION SERAN LOS PILARES FUNDAMENTALES SOBRE LOS CUALES SE FORMARAN LOS DEPORTISTAS DEL MAÑANA Y QUIENES A TRAVES DE LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL LLEGARAN A SER PERSONAS INTEGRAS.	VALORES SOCIALES IMPLICITOS EN LA PRAXIS DEPORTIVA DEL FUTBOL QUE PERMITEN APROPIARSE CON RESPETO Y RESPONSABILIDAD TODAS LAS ACCIONES QUE SE PRESENTEN ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA PRACTICA DEPORTIVA, AVIDANDO MEJORAR EL TRABAJO EN EQUIPO, EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES, CREANDO LAZOS DE AMISTAD POR MEDIO DEL COMPAÑERISMO Y LA LEALTAD.	VALORES QUE PERMITEN FORTALECER LAS RELACIONES AFECTIVAS DE LOS DEPORTISTAS, PERMITIENDO OPTIMIZAR GRADOS DE RESPONSABILIDAD FRENTE A SITUACIONES QUE SE PRESENTAN Y FORTALECIENDO EN GRAN MEDIDA EL TRABAJO EN EQUIPO, COMPARTIR EN LOS DEMAS COMPAÑEROS
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	NOS PERMITIRA CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDADES Y LA DE LOS DEMAS	CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDADES, DEFECTOS Y LAS DE LOS DEMAS SIN SENTIRSE MEJOR O MAS QUE LOS ELLOS.	CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDADES, DEFECTOS Y LAS DE LOS DEMAS SIN SENTIRSE MEJOR O MAS QUE
			OBEDIENCIA	PERMITE ORIENTAR A LOS NIÑOS A SEGUIR NORMAS Y REGLAS QUE SON PARA EL BIEN PROPIO Y DE LOS DEMAS	ACATA LAS INSTRUCCIONES QUE SE LE BRINDAN, PERMITIENDO UNA BUENA INTEGRACION CON LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR.	ACATA LAS INSTRUCCIONES QUE SE LE BRINDAN, PERMITIENDO UNA BUENA INTEGRACION CON LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR.
			AUTODISCIPLINA	SE TRABAJARA LA AUTODISCIPLINA COMO UN FACTOR IMPORTNTE PARA LLEVAR UN MEJOR PROCESO EVOLUTIVO EN ASPECTOS SOCIALES, FISICOS Y PSICOLOGICOS	ASIMILA QUE EL ESFUERZO CONSTANTE Y LA PRACTICA DEL DEPORTE CONLLEVA A GRANDES OBJETIVOS	CONDICIONA LA AUTODISCIPLINA COMO UN VALOR IMPORTANTE PARA SOBRESALIR EN TODO MOMENTO
			PARTICIPACIÓN	SE PRIORIZARA EN LA PARTICIPACION DE TODOS LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FORMACION EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO	PARTICIPA CON MOTIVACION Y RESPETO EN LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS EN LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO	PARTICIPA CON MOTIVACION Y RESPETO EN LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS EN LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
			PERSEVERANCIA	DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS	DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS	DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS
			AUTODOMINIO	ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REGULAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES	ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REGULAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES	ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REGULAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES
			RECOMPENSA	ESTIMULOS DE TRABAJO QUE NOS AYUDAN A MOLDEAR EL COMPORTAMIENTO DE NUESTROS DEPORTISTAS.	ENTENDER Y ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y LAS VICTORIAS COMO UN MECANISMO QUE HACE PARTE DEL DEPORTE Y DE LA VIDA	ENTENDER Y ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y LAS VICTORIAS COMO UN MECANISMO QUE HACE PARTE DEL DEPORTE Y DE LA VIDA
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA A DESARROLLAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA	EXPLICACIÓN DE LAS TEMETICAS A DESARROLLAR EN LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA	EXPLICACIÓN DE LAS TEMATICAS A DESARROLLAR EN LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVIMIENTO ARTICULARES DURANTES 10 MINUTOS CUELLO, MUÑECAS, BRAZOS, TRONCO, RODILLAS Y TOBILLOS, ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD CENTRAL	EJERCICIOS DINAMICOS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTOS ARTICULARES	EJERCICIOS DINAMICOS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTOS ARTICULARES
			CALENTAMENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPENDIENDO LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.	CALENTAMENTO GENERAL Y ESPECIFICO EN FORMAS JUGADAS DEPENDIENDO LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.	CALENTAMENTO GENERAL Y ESPECIFICO EN FORMAS JUGADAS DEPENDIENDO LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	MOVIMIENTOS ARMONICOS EN DIFERENTES TIEMPOS Y ESPACIOS	ADOPTAN SITUACIONES DE JUEGO REAL QUE PERMITAN AL DEPORTISTA TENER CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO Y EL ENTORNO QUE LO RODEA	REAL QUE PERMITAN AL DEPORTISTA TENER CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO Y EL ENTORNO QUE LO RODEA
			RITMO	DESPLAZAMIENTOS ACORDES CON Y EN RELACION DE DIFERENTES SITUACIONES	PERMITE EL DESARROLLO DE AUTONOMIA DE MOVIMIENTOS ACERTADOS EN SITUACIONES DE JUEGO REAL	PERMITE EL DESARROLLO DE AUTONOMIA DE MOVIMIENTOS ACERTADOS EN SITUACIONES DE JUEGO REAL
			EQUILIBRIO	EJERCICIOS DE TRACCION Y EMPUJE PARA DOMINAR SU PESO CORPORAL	MEJORAR LA COORDINACION GENERAL DE LOS MOVIMIENTOS QUE SE PUEDAN PRESENTAR EN SITUACIONES DE JUEGO	MEJORAR LA COORDINACION GENERAL DE LOS MOVIMIENTOS QUE SE PUEDAN PRESENTAR EN SITUACIONES DE JUEGO
			ORIENTACION	DESARROLLAR LA COMPRENSION DE LOS PLANOS POR MEDIO DEL JUEGO	ACCIONES TECNICA Y TACTICAS QUE AYUDEN A EN EL MANEJO DEL ENTORNO	ACCIONES TECNICA Y TACTICAS QUE AYUDEN A EN EL MANEJO DEL ENTORNO
			DIFERENCIACION	MOVIMIENTOS CON BALON Y SIN BALON QUE FACILITEN LA AMBIENTACION AL FUTBOL Y EL DESARROLLO DE MOVIMIENTOS ARMONICOS	BUSCA CONTROLAR SUS MOVIMIENTOS ACORDES A LA EXIGENCIA DE LA ACTIVIDAD	CONTROLA SUS MOVIMIENTOS DE MANERA NATURAL Y VOLUNTARIA, PERMITIENDO TENER MAS AUTONOMIA AL REALIZAR LAS ACTIVIDADES
			REACCIÓN	RESPONDE A ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS	APLICA UNA RESPUESTA RAPIDA ACORDE A LAS ACCIONES QUE SE EXIGEN EN LA ACTIVIDAD POR MEDIO DE ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS	REALIZA DESPLAZAMIENTOS DE RAPIDOS ACORDES A UN ESTIMULO SEA VISUAL O AUDITIVO
			ADAPTACIÓN	ESPECIFICA ACORDE A LA FASE SENSIBLE	TRABAJO A DESARROLLARSE ACORDE A LA FASE SENSIBLE	ESPECIFICA ACORDE A LA FASE SENSIBLE
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	FUERZA INDIVIDUAL	FUERZA EXPLOSIVA	FUERZA EXPLOSIVA
			VELOCIDAD	MOVIMIENTOS QUE DESARROLLEN LA VELOCIDAD DE REACCION CON BALON Y SIN BALON	REACCION	REACCION
			FLEXIBILIDAD	ESTATICA Y DINAMICA	ESTATICA Y DINAMICA	ESTATICA Y DINAMICA
			RESISTENCIA	AEROBICA, CARRERAS CONTINUAS CON Y SIN BALON.	AEROBICA Y ANAEROBICA	AEROBICA Y ANAEROBICA
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	RECEPCION Y CONTROL DEL PASE	EJECUCION DE PASES CON MAYORES GRADOS DE DIFICULTAD	EJECUCION DE PASES CON MAYORES GRADOS DE DIFICULTAD
			CONTROL	CONTROL DE BALON, POR CIRCUITOS	RECEPCION DE BALON Y CONTROL ORIENTADO	CONTROL DEL BALON EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO
			CONDUCCION Y/o REGATE	EMPEINE	MALABARISMO Y EXPRESION LIBRE DE MOVIMIENTOS CON Y SIN BALON	CONDUCCION DE BALON POR TODAS LAS ZONAS DE CONTACTO DEL PIE
			REMATE	JUEGOS RECREATIVOS DE PORTERIA	EJECUCION DE SITUACIONES VARIADAS DE DEFENSA Y ATAQUE CON REMATE A PORTERIA	REMATAR A PORTERIA CON CABECEO, EMPEINE Y BOMBE
		ELEMENTOS TACTICOS	BASCULACIONES	ORIENTACION EN TERRENO DE JUEGO	DESPLAZAMIENTOS QUE PERMITAN RECUPERAR EL ORDEN EN SISTEMA DE JUEGO	DESPLAZAMIENTOS QUE PERMITAN RECUPERAR EL ORDEN EN SISTEMA DE JUEGO
			LATERALIDAD	PLANOS Y EJES DEL CUERPO	PLANOS Y EJES DEL CUERPO EN DEFENSA Y ATAQUE	PLANOS Y EJES DEL CUERPO EN DEFENSA Y ATAQUE
			DEFENSA ATAQUE	JUEGOS QUE IMLIQUEN COMPETENCIA 2 VS 2 , 3 VS 3, CON TRANSICIONES QUE IMPLIQUE ATAQUE Y DEFENSA	CORRECCION DE SITUACIONES REALES DE JUEGO EN DEFENSA Y ATAQUE	CORRECCION DE SITUACIONES REALES DE JUEGO EN DEFENSA Y ATAQUE
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PRE-DEPORTIVOS CON DIFERENTES ELEMENTOS QUE PERMITAN LA ADAPTACION DEL NIÑO A LA PRACTICA INICIAL DEL FUTBOL	ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA PARTICIPACION DE TODO EL GRUPO	ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA PARTICIPACION DE TODO EL GRUPO
			JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS	LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS, CONGELADOS	LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS, CONGELADOS
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS UBICN INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TENGAN EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIOS	INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS UBICN INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TENGAN EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIOS	INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS UBICN INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TENGAN EXPERIENCIAS DIFERENTES
			CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACION Y COOPERACION ACTIVIDADES DE SOCIALIZACION DE CUIDADO DE SI MISMO LOS DEMAS Y EL ENTORNO	ACTIVIDADES DE FORMAS JUGADAS INDIVIDUALMENTE Y/O GRUPAL	ACTIVIDADES DE FORMAS JUGADAS INDIVIDUALMENTE Y/O GRUPAL
			FESTIVALES RECREATIVOS	CARRERA DE OBSERVACION INTEGRACION DE NIÑOS, NIÑAS Y PADRES EN LA REALIZACION DE UNA SERIE DE PRUEBAS QUE PERMITAN EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.	FESTIVAL INTERNO DE JUEGOS CON PELOTA	FESTIVAL INTERNO DE JUEGOS CON PELOTA
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO, DEPENDIENDO EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO, DEPENDIENDO EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO, DEPENDIENDO EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RESPETO, TOLERANCIA Y COMPAÑERISMO IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA OBTENER UN AVANCE EN EL PROCESO DE ADAPTACION AL FUTBOL BASE	EXPLICACIÓN DE CADA UNA DE LAS TEMATICAS Y ACTIVIDADES REALIZADAS EN LAS SESIONES DE TRABAJO.	EXPLICACIÓN DE CADA UNA DE LAS TEMATICAS Y ACTIVIDADES REALIZADAS EN LAS SESIONES DE TRABAJO.

Página 1

Página 2

FIRMA FORMADOR:

CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

PLANES DIARIOS DE CLASE MES DE SEPTIEMBRE - INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Brindar espacios recreodeportivos que permitan a los niños la adaptacion al futbol.
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas por medio de juegos ludicos adaptados a la practiva del fútbol.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de	Introduccion a la clase	X	5	Silbato
2. Realizar Juegos Lúdicos	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Iniciar en grupo a trotar, caminar, marchar, con variantes	Fuerza	Maxima			
2. Realizar Movimientos de desplazamiento en carerra.		Explosiva			
3. Desplazamienro con diferentes indicaciones por parte del	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos caminando sobre las lineas delimitadas en un circuito establecido.	Acoplamiento	X		
2. desplazamientos caminando y trotando con y sin balón.	Ritmo	X		
3.Manejar la coordinacion viso pedal al realizar los movimientos con y sin balón, que se indican por parte del	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			Manejo de espacio y orientación, con circuitos para realizar desplazamientos. Conos Platillos
5.	Diferenciación	X	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Saltar		
		Correr		
		Rodar		
		Deslizarce		
	Componente Teorico	TEMAS	15	
		Manejo de orientacion en el espacio.		
		Coordinacion viso pedica.		
	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Trabajo en equipo		
		compañeros.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Imitacion de Animales y sus movimientos.	X		X	10	Campo de Futbol o Zona Verde Buena Dispocisión Conos y Platillos
2.Saltos a uno y dos pies.	X			10	
3. Inicio de Trabajo con balón en formas jugadas.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/09/2022	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Brindar espacios recreodeportivos que permitan a los niños la adaptacion al futbol.

Objetivo Especifico: Trabajar en el desarrollo de desplazamientos con y sin balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesión de	Introduccion a la clase	X	5	Silbato
2.Realizar Juegos Lúdicos, mediante estimulos visuaes y	llamado a lista	X	5	
3.Movimientos Articulares con dinamicas.	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Desplazamientos caminando y trotando por circuitos de conos y platillos.	Fuerza	Maxima			
2.Dezplazamientos cortos y largos sin balón, con estimulos a		Explosiva			
3. Desplazamientos cortos y largos con balón.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1. Desplazamientos en grupo por las lineas que delimitan el espacio o zona verde.	Acoplamiento			
2.Desplzamientos tocando diferentes partes del cuerpo y con variaciones.	Ritmo	X		
3.Movimientos que impliquen el manejo de la coordinacion viso pedica con y sin balón.	Equilibrio	X	10	Manejo del esquema corporal por medio de juegos y actividades que permitan tener mayor control del cuerpo y del balón a la hora de realizar desplazamientos cortos y largos. Platillos, conos y silbato.
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Rodar		
		Girar		
	Componente Teorico	TEMAS		
		Coordinación		
		Manejo del Espacio y Orientación.		
		Conducción de Balón.		
	Componente Social Volutivo	TEMAS		
		Compañerismo		
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Manejo y conducción de balón de forma libre, con	X		X	10	Zona Verde Conos
2.La Lleva con el balón en las manos.	X		X	10	Platillos
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/09/2022**	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Brindar espacios recreodeportivos que permitan a los niños la adaptacion al futbol.							
Objetivo Especifico: Trabajar la tecnica del pase.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Explicación del Trabajo a realizar.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Platillos, conos y Silbato.**
2.Realizar Juegos Lúdicos	llamado a lista	**X**	5	
3.Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1.Realizar desplazamientos libres de forma individual.	Fuerza	Maxima			
2.Por parejas Realizar desplazamientos de Imitacion y luego cambian de rol.		Explosiva			
3.Desplazamientos de un punto determinado por el entrenador a otro punto mediante las indicaciones que se vayan presentando.	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4.Desplazamientos en grupos con el balon.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**	
1. Realizar trabajo de pase en parejas a corta distancia.	Acoplamiento			
2. Desarrollar trabajo de pase y recepción por grupos de 5	Ritmo	**X**	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	**X**		**Manejo del esquema corporal por medio de juegos y actividades que permitan tener mayor control del cuerpo a la hora de realizar desplazamientos. Zona verde, Conos, Balones, Silbato y Aros**
5.	Diferenciación	**X**		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS		
		Correr		
		Caminar		
		Trotar		
	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Manejo de Coordiacion viso manual y Viso pedica.		
	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Compañerismo		
		Trabajo en Equipo		
		Respeto		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Yermis con balón.	**X**		**X**	**10**	**Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.**
2.				**10**	
3.				**10**	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marca con X**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	De manera individual.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 15	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Brindar espacios recreo-deportivos que permitan a los niños la adaptacion a ls practica deportiva del futbol.

Objetivo Especifico: Identificar aptitudes del niño en el deporte por medio del juego y activiades orientadas al fútbol.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar Toma de	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Movilidad Articular y calentamiento.	llamado a lista	X	5	
3.Juegos y actividades.	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Carreras y desplazamientos mediante estimulos auditivos y Visuales	Fuerza	Maxima	X	5	
2. Carrera con desplzameintos en zigzag sin Balón.		Explosiva			
3.Carrera con Desplzamientos en zigzag con Balón.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X	5	
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimulos auditivos y visuales para iniciar desplazamientos de carrera con y sin balón.	Acoplamiento			Conos, Platillos, Balones y Silbato
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
	Adaptación			
2. Dribling con Balón	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
3. Historia del Deporte.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Historia del Deporte		
4. Alimentacion y habitos saludables.	Componente Social Volutivo	TEMAS	15	
		Aimentación		
		Horas de sueño		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

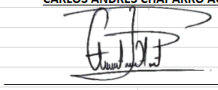
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Bolos: Juego con lanzamiento con la mano y luego	X		X	10	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2. Banquitas 3 vs 3	X		X	10	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento por parejas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:



Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/09/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 15	N° de semana: 6
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Generar espacios que permitan la adaptación del niño a la practica deportiva del fútbol.

Objetivo Especifico: Desarrollar el afianciamiento del niño dentro del area determinada.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Toma de Asistencia y explicación del trabajo a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Silbato
2.Explicación del trabajo a desarrollar.	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento general.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trabajo de la tecnica del pase por parejas en un area	Fuerza	Maxima		10	
2.Pases con desplazamientos cortos (control y recepción) por parejas		Explosiva		10	
3. Pase de balón en grupos de 5 integrantes, en dos grupos	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Uso del Balon.	Acoplamiento			Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación	X		
2. Trabajos control, recepcion del balón.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Importancia del trabajo en equipo.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Importancia del trabajo en Equipo		
4.Alimentación: Hidratación y Comidas Sanas	Componente Social Volutivo	TEMAS	15 minutos	
		Trabajo En Equipo		
		Convivencia.		
		Disciplina		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Congelados	X		X	10	Conos y Balones.
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	**Lugar:** Vereda Santa Cruz	**Municipio:** Quipile		**Hora:** 12:00 Am a 2:00 Pm	**N° de sesión:** 16	**N° de semana:** 6
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades:** 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar espacios que permitan la adaptación del niño a la practica deportiva del Fútbol.

Objetivo Especifico: Mejorar el fundamento tecnico de control del balon y del pase.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicación del trabajo a desarrollar.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Conos, Platillos y Silbato.**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Calentamiento por parejas	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1. Pases cortos en parejas	Fuerza	Maxima		10	
2. Pases a mayor distancia en parejas		Explosiva	**X**	10	
3. Pases con Desplazamientos en las diferentes zonas de trabajo	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**	
1. Pases con diferentes Variantes.	Acoplamiento		5	
2.Recepcion y/o control orientado del pase.	Ritmo	**X**	5	
	Equilibrio	**X**		
	Orientación	**X**		
	Diferenciación			
	Reacción	**X**		
	Adaptación			**Balones, Petos, Conos y Silbato**
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
		Atrapar		
3.Explicacion de la importancia del pase y el control del mismo	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Tecnica del Pase		
		Control y Recepción		
4. Habitos Saludables	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	15 Minutos	
5. Compartir		Compañerismo		
		Trabajo de grupo		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Partido por grupos 5 vs 5.	**X**		**X**	**15 Minutos**	**Balones, Petos, Conos y Silbato**
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar con X**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Estiramiento general	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/09/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 17		N° de semana: 6
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Generar espacios que permitan la adaptación del niño a la practica deportiva del fútbol.							
Objetivo Especifico: Brindar diferentes espacios que permitan tener una adaptacion al cambio.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Juego de Pases en espacios reducidos.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2.Juego de Pases utilizando las manos en un area		Explosiva		10	
3. Carreras cortas y largas con estimulos auditivos y visuales	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Carreras con estimulos auditivos y visuales.	Acoplamiento		
2. Pase, recepcion y control del Balón.	Ritmo	X	
3.juego de pases con utilizando las manos.	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	25 minutos
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Agarrar	
4. Video Informativo del Futbol Base	Componente Teorico	TEMAS	10 minutos
		Importancia de cada Jugador	
		Reglamento Basico	
5. Charla a los deportistas de higiene y aseo personal.	Componente Social Volutivo	TEMAS	10 minutos
		El Respeto	
		El Valor de La Familia	
		Asepsia.	

Pagina 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. El ladrón.	X		X	10	Pañoleta, Balones, Conos y Platillos y silbato.
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**		**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Generar espacios que permitan la adaptación del niño a la practica deportiva del fútbol.						
Objetivo Especifico: Brindar diferentes espacios que permitan tener una adaptacion al cambio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**X**	5	**Conos, platillos y Silbato**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
	Fuerza	Maxima			
2.Circuito de Coordinación.		Explosiva	**X**		
3.Carreras con salidas de estimulos auditivos y visuales.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios de coordinación con finalizacion de la tecnica de Pase		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**	
1.Ejercicios combinados entre saltos y Velocidad.	Acoplamiento		5	**Balones, Conos y Platillos y silbato.**
2.Desplazamientos con salidas de estimulos auditivos y visuales	Ritmo	X	5	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
3. Retroalimentacion de la importancia del trabajo de las capacidades coordinativas y las capacidades fisicas.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
4. Charla Informativa del Futbol, fundamentos tecnicos.	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Reglamento Basico		
		Medidas de Campo		
5. Charla de autocuidado y Habitos saludables.	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	10	
		Disciplina		
		Convivencia Deportiva		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Sol y Luna	**X**		**X**	**10**	**Silbato**
2.Juegos de 3 vs 3. (comodin)	**X**		**X**	**10**	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con X**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/09/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 19		N° de semana: 7
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Generar actividades que faciliten la adaptacion del niño a la practica del Futbol.							
Objetivo Especifico: Mejorar la Tecnica de Pase y Control del Balon.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Circuito de Coordinación con y sin balón.	Fuerza	Maxima		10	
2.Circuito de Pase y Control del Balón.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Ejercicios en grupo de Pase y Control con Orientacion al pie dominante.	Acoplamiento		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Circuito de Coordinacion, con finalización de Tecnica de Pase.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados (Pase y control del balón).	Componente Teorico	TEMAS	15	
		Pase		
		Control		
4. Trabajo en equipo. Partidos	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
5. Habitos Saludables		Compañerismo		
		Toma de Buenas Desiciones		
		Aseo Personal		
		Buena Alimetación		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido 5 Vs 5	X		X	20	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**		**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA					**N° de deportistas:**		**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar actividades que permitan el adaptamiento del niño a las capacidades especificas del Futbol.

Objetivo Especifico: Realizacion de trabajo Especifico de capacidades coordinativas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X		**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1.Juego de balonmano.	Fuerza	Maxima			**Balones, Conos, platillos, petos, Silbato y arcos.**
2.Juego de punteria.		Explosiva			
3.Juego de ambientación e introduccion al futbol.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Manejo del en espacios reducidos, actividad de rondo, con variantes	Acoplamiento	X	
2. Actividad de Rondo y trabajo de orientación espacial.	Ritmo		
	Equilibrio	X	
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Refuerzo de Conceptos basicos del futbol.	**Componente Teorico**	TEMAS	10
		Precisión	
		Control de Cuerpo	
		Equilibrio	
		Conciencia Espacial	
4.Trabajo en equipo	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5
		Convivnecia	
		Compresion de Desiciones que se pueden presentar durante la practica del Futbol	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Mundialito: Actividad donde se realiza un minitorneo de 3 vs 3 hasta establecer un ganador.	X		X	20	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: Vereda Santa Cruz**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm**	**N° de sesión: 21**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Generar actividades que permitan el adaptamiento del niño a las capacidades especificas del Futbol.							
Objetivo Especifico: Mejorar aptitudes tecnicas del pase, control y conducción.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**X**		**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1. trabajo en espacio reducido 5 vs 5	Fuerza	Maxima		10	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2. Trabajo de Pases en circuito con y sin balon.		Explosiva	**X**	10	
Conduccion de Balon en circuito de espacios reducidos.	Resistencia	Aerobica		10	
4. Pases a corta discancia con control y luego conducción.		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**
1.Juego de 5 vs 5 con comodin para el equipo que tenga posesion del Balón.	Acoplamiento		15
2.conduccion de Balon por circuito corto de Conos, platillos y estacas.	Ritmo	**X**	10
3. Pases, Control de Balón, conducción.	Equilibrio		5
	Orientación	**X**	
	Diferenciación		
	Reacción	**X**	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Girar	
4. Refuerzo de Conceptos basicos de futbol.	**Componente Teorico**	TEMAS	10
		Reglamentación	
		Conduccion del Balón	
5. Sentido de Pertenencia	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5
6. Motivación		Actitud Positiva	
7. Inteligencia Emocional		Atención y Conentración	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ponchados con el balon de futbol	**X**		**X**	**10**	**Conos, Petos, Platillos y Silbato**
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar con X**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

PLANES DIARIOS DE CLASE MES DE SEPTIEMBRE - FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		Edades: 11 -13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.					
Objetivo Especifico: Mejorar el orden, posicionamientos dentro del campo a nivel defensivo y ofensivo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Rondo de Pases, control y Velocidad, a un solo toque.	Fuerza	Maxima		10	Platillos, Conos y Silbato.
2. ataque y defensa 4 vs 4, con un comodin.		Explosiva	X	10	
3. Velocidad de desplazaiento, control del pase y remate a	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Velocidad en la ejecución del pase, control y remate.	Acoplamiento		10
2. Rondo de Pases	Ritmo		10
3.Estimulos para inciar carreras y desplazamientos en velocidad con y sin balón.	Equilibrio	X	10
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Saltar	
		Correr	
		Rodar	
		Deslizarce	
4. Explicación del Reglameto	Componente Teorico	TEMAS	10
		Reglamento basico	
5. Dialogo sobre Habitos Saludables e higiene personal.	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
		Alimentación	
		Horas de Sueño	
		Aseo Personal	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Lateralidad		X		10	Campo de Futbol o Zona Verde Conos y Platillos y Silbato
2.Basculaciones adelante, atrás, lateral.		X		10	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/09/2022	**Lugar:** La Virgen	**Municipio:** Quipile	**Hora:** 2:00 Pm a 4:00 Pm	**N° de sesión:** 13	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			**N° de deportistas:**		**Edades:** 11-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.
Objetivo Especifico: Mejorar la Resistencia y Velocidad de desplazamiento.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Circuito de Velocidad con y sin Balón.	Fuerza	Maxima		10	Platillos, Conos y Silbato.
2.Basculaciones y lateralidad en defensa, mediante estimulos auditivos y visuales.		Explosiva	X	10	
3.Ejercicios de ataque - defensa 9 vs 9.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Juego Libre por equipo 9 vs 9, aplicando los ejercicios anteriores.	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio	X	10
	Orientación		
	Diferenciación	X	10
	Reacción		
	Adaptación	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Rodar	
		Girar	
		Patear	
4. Situaciones reales de juego.	**Componente Teorico**	TEMAS	
		Ataque	
		Defensa	
5. Valores	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5
		Compañerismo	
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Relevos con conducción de balón.	X		X	10	Zona Verde Conos
2.Carreras por equipos.	X		X	10	Platillos
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Individual	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 14	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 11 - 13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.

Objetivo Especifico: Ampliar las cacpacidades fisicas tales como resistecia y fuerza acompañados con trabajos que imliquen tecnica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en parejas	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Circuito de trabajo Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.	Fuerza	Maxima		10	Conos, Balones, Silbato y Aros
2. Circuito de trabajo de Velocidad, fuerza y finalización con precisión del pase.		Explosiva	X	10	
3.Circuito de conducción, Regate y/o Dribling.	Resistencia	Aerobica	X	20	
4. Circuito de velocidad cambios de ritmo sin balon y con balon		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Ejercicios de Conducción y regate	Acoplamiento		10	Conos, Balones, Silbato y Aros
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	X		
2. Refuerzo y aclaración de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Regate		
		Cambios de Velocidad		
		Pase		
		Importancia de las capacidades Fisicas		
3. Charlas Motivacionales	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
4. Hidratación		Dedicación		
		Disciplina		
		Esfuerzo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Mini torneo de Balomano			X	10	Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marca con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	De manera individual.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm - 4:00 Pm	N° de sesión: 15		N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.							
Objetivo Especifico: Trabajar en el mejoramiento de capacidades Tecnicas del pase y control.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en parejas	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Ejercicios de pases y control de balón, con variaciones, (Limite de Juego, control orientado)	Fuerza	Maxima		15	
2. Circulación en un espacio reducido con mas de un balón.		Explosiva		10	
3.Actividad de pase: entrego el balón y voy a ocupar el sitio del compañero que hace la recepción y asi sucesivamente.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Pases cortos y pases largos.	Acoplamiento			Conos, Platillos, Balones y Silbato
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
	Adaptación			
2.control de balon orientado.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Pase		
		Control y/o recepción		
4. Habitos saludables.	Componente Social Volutivo	TEMAS	15	
		Aimentación		
		Horas de sueño		
		Hidratación		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Control del balón con acciones de mayor dificultad.	X			10	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2.Actividad de Pases en circulo con compañeros que van a	X	X		10	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento por parejas.	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 a 4:00 Pm	N° de sesión: 16		N° de semana: 6
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 11- 13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.

Objetivo Especifico: Mejorar aptitudes Tecnicas con base en el pase, control, regate y remate.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Toma de Asistencia	Introduccion a la clase	X	5	Silbato
2.Explicación del trabajo a desarrollar.	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trabajo Tactico 4 Vs 4 y un comodin con espacios reducidos.	Fuerza	Maxima		10	Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.
2.Conduccion de balón 2 vs 1, aplicando la tecnica de regate, dribling		Explosiva	X	10	
3. Circuito de funamentos tecnicos de Pase, control y	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Rondo: Pases y control.	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
2. Trabajos Pase, control, recepcion del balón, con variantes de situaciones reales de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Trabajo de Conceptos sobre los fundamentos tecnicos.	Componente Teorico	TEMAS	10
		Regate	
		Pase	
		Control	
		Remate	
4.Mejoramiento de las Relaciones Interpersonales, por medio de la practica deportiva del fútbol.	Componente Social Volutivo	TEMAS	5 minutos
		Trabajo En Equipo	
		Convivencia.	
		Disciplina	
		Amistad	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Yermis Adaptado al Futbol.			X	10	Conos y Balones.
2. Triki		X		10	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 16		N° de semana: 6
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.							
Objetivo Especifico: Mejorar la ejecución del pase y remate.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación del trabajo a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, Platillos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento por parejas	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Pase, control, conduccion y regate entre espacios	Fuerza	Maxima		10	Balones, Petos, Conos y Silbato
2. Pases en trenza y finalización con remate a portería.		Explosiva	X	10	
3. Trabajo en espacio reducido 5 Vs 5 con ayuda de comodin para el equipo que tenga posesión del Balón.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Pases con diferentes Variantes.	Acoplamiento		10
2.Rondo con pases y control, circuito de pases, regate a obstaculos y finaización de remate a portería.	Ritmo	X	10
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3.Explicacion de la importancia de los fundamentos tecnicos en el desarrollo de la practica deportiva del Fútbol.	Componente Teorico	TEMAS	10
		Pase	
		Control	
		Regate / Dribling	
		Remate	
4. Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	15 Minutos
		Compañerismo	
		Trabajo de grupo	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido por grupos 3 vs 3. con comodin en espacio	X			10 Minutos	Balones, Petos, Conos y Silbato
2.Partido Futbol 7	X	X		15 Minutos	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento general	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades:11-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.

Objetivo Especifico: Mejorar la velocidad de reacción en acciones defensivas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y especifico	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Ejercicios de persecución con y sin balón	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2.ataque- defensa con y sin balón		Explosiva		10	
3. Carreras con estimulos auditivos y visuales	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Ejercicios de velocidad ir al frente hasta tocar el platillo y después volver a la posicion a defender.	Acoplamiento	X	10
2. Ejercicio 2 Vs 2 con coberturas.	Ritmo	X	10
3. Transiciones de ataque y defensa por medio de Estimulos auditivos y Visuales.	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20 minutos
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
4. Refuerzo de Conceptos Trabajados	Componente Teorico	TEMAS	10 minutos
		Defensa	
		Ataque	
5. Charla a los deportistas sobre habitos saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	10 minutos
		Hidratación	
		Alimentación	
		Descanso	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Defiende tu arco: 2 porterias por equipo 2 balones		X	X	10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2.Relevos por grupos con conducción de Balón	X		X	10	
3.Juego de Velocidad de reacción y desplazamiento por	X	X	X	10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 19	N° de semana: 7
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.						
Objetivo Especifico: Trabajar capacidades fisicas como la velocidad en desplzamiento y fuerza explosiva.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Pliometria con salida en velocidad.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2.Circuito de Coordinación.		Explosiva	X	10	
3.Carreras con salidas de estimulos auditivos.	Resistencia	Aerobica		10	
4. Ejercicios de Velocidad con finalizacion Y remate a porteria.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Ejercicios combinados entre saltos y Velocidad.	Acoplamiento		5
2.Desplazamientos con salidas de estimulos auditivos y reamte a porteria.	Ritmo	X	5
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
3. Retroalimentacion de la importancia del trabajo de las capacidades fisicas.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
4. Video de la importancia de la parte fisica en el futbol	Componente Teorico	TEMAS	10
		Fuerza	
		Resistencia	
		Velocidad	
		Flexibilidad	
5. Dialogo motivación	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Disciplina	
		Superación	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Caza por equipos		X	X	10	Silbato
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	**Lugar:** La Virgen	**Municipio:** Quipile	**Hora:** 2:00 Pm a 4:00 Pm	**N° de sesión:** 20	**N° de semana:** 7
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			**N° de deportistas:**		**Edades:** 11- 13 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.

Objetivo Especifico: Mejorar la Tecnica mediante juegos en espacios reducidos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trabajo de espacio reducido 4 Vs 4, con un comodin para el equipo que tenga posesion del balón.	Fuerza	Maxima		10	
2.Rondo de pases y velocidad.		Explosiva	X	10	
3.Juego de 21 toques.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Ejercicios en grupo de Pase y velocidad.	Acoplamiento		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Circuito de Coordinacion, con finalización de Tecnica de Pase, Control y remate.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados.	**Componente Teorico**	TEMAS	15	
		Pase		
		Control		
4. Trabajo en equipo	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5	
5. Habitos Saludables		Compañerismo		
		Toma de Buenas Desiciones		
		Aseo Personal		
		Buena Alimetación		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido 5 Vs 5	X		X	20	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 21		N° de semana: 7
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 11- 13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.							
Objetivo Especifico: Trabajar la toma de desiciones bajo presión.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Juego de rondo con penitencia.	Fuerza	Maxima			
2.Juego espacios reducidos 3 vs 3 aplicando pase, control, regate y remate.		Explosiva	X		
3.Juego de velocidad de reacción al estimulo auditivo correr al balon atacar y defender.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Manejo del balon en espacios reducidos, actividad de rondo, con variantes en situaciones reales de juego	Acoplamiento			Balones, Globos, Pelotas de Tenis de Campo, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Actividad de Rondo.	Ritmo			
	Equilibrio	X		
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Precisión		
		Control		
		Pase		
4.Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Convivnecia		
		Compresion de Desiciones que se pueden presentar durante la practica del Futbol		

Pagina 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido	X	X		20	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile		Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 22	N° de semana: 8
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Estimular Las capacidades fisicas para la practica de un juego mas elaborado en Futbol.						
Objetivo Especifico: Realizar trabajos en defensa en espacios reducidos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	2	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	3	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. ejercicio de activacion en parejas, tocar la espalda del compañero y mas variantes.	Fuerza	Maxima		10	
2. Basculaciones en defensa de forma lateral.		Explosiva	X	10	
3. Ejercicio 7 vs 7 trabajo ataque- defensa.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Futbolin juego 7 vs 7	Acoplamiento		15	
	Ritmo	X		
	Equilibrio			Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
		Girar		
4. Refuerzo de Conceptos de futndamentos tecnicos y tacticos del futbol.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Defensa		
		Basculaciones		
		Orientación		
5. Sentido de Pertenencia	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Actitud Positiva		
		Atención y Cocentración		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Cadenita por equipos	X		X	10	Conos, Petos, Platillos y Silbato
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

PLANES DIARIOS DE CLASE MES DE SEPTIEMBRE - PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 12		N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas.							
Objetivo Especifico: Desarrollar trabajos de coberturas y Comunicación de equipo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Implementar ejercicios que reflejen ataque y defensa en inferioridad.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Circulo grande: Pases y controles de primera intención.	Fuerza	Maxima		10	Platillos, Conos y Silbato.
2. Ir al Platillo, luego retroceder a la linea inicial y realizar la acción de defender.		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Velocidad en la ejecución del pase y control	Acoplamiento		10
2. Rondo de Pases con penitencia, 2 Atacan y los demas pasan el balón a primera intención.	Ritmo	X	10
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Saltar	
		Correr	
		Rodar	
4. Explicación de Conceptos en situaciones especificas de Juego.	Componente Teorico	TEMAS	10
		Defensa	
		Posicionamiento	
		Coberturas	
5. Dialogo sobre Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Alimentación	
		Horas de Sueño	
		Higiene Personal	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

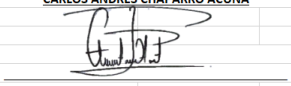
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Cambios de Orientación en Ataque y defender.	X			10	Petos, Conos , Platillos y Silbato
2.Basculaciones: Adelante, Atrás, Laterales		X		10	
3. 4 vs 2 : cuatro atacan y dos defienden.		X		10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento en parejas	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/09/2022	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas.

Objetivo Especifico: Mejorar la Resistencia y Velocidad de desplazamiento.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Implementacion de ejercicios especificos por posicion en el campo de Juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	**Platillos, Conos y Silbato.**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1. Circuito de Velocidad y Coordinación	Fuerza	Maxima		10	**Platillos, Conos y Silbato.**
2.Pliometria.		Explosiva	X	10	
3.Ejercicio de ataque - defensa por grupos en accion de contra-ataque en inferioridad nÚmerica.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego Libre por equipos	Acoplamiento	X		**Platillos, Conos y Silbato.**
	Ritmo			
	Equilibrio	X		
	Orientación			
	Diferenciación	X		
	Reacción			
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Rodar		
		Girar		
		Patear		
4. Situaciones reales de juego.	**Componente Teorico**	TEMAS	15	
		Ataque		
		Defensa		
5. El buen trato.	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5	
		Compañerismo		
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Relevos por equipos.			X	10	**Zona Verde** **Conos** **Platillos**
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Individual	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 14		N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.

Objetivo Especifico: Trabajar en el desarrollo de ejercicios basicos en conducion y regate que permita mejorar la tecnica individual

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la habilidad tecnica de conducción y regate.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Duelos con accionesde tecnica colectiva, todos tocan el balón.	Fuerza	Maxima		10	
2.Circuito de velocidad cambios de ritmo con balon, en espacios reducidos de juego.		Explosiva	X	10	
3.Circuito Tecnico de Regate y/o Dribling en espacios reducidos de juego	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Ejercicios de Conducción y regate con variantes.	Acoplamiento		10	Conos, Balones, Silbato y Aros
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Correr		
		Caminar		
		Trotar		
2. Refuerzo y aclaración de Conceptos en situaciones reales de Juego.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Regate		
		Cambios de Velocidad		
		Conducción		
3. Charlas Motivacionales	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
4. Hidratación		Dedicación		
		Disciplina		
		Esfuerzo		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pañuelito con Balón	X		X	10	Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
2. Triki		X	X	10	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marca con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	De manera individual.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile		Hora: 4:00 Pm -64:00 Pm	N° de sesión: 15	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 14-17AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.						
Objetivo Especifico: Implementar trabajos para mejorar movimientos en defensa.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Generar Secuencias de juego que permitan ocupar de mejor manera los espacios en un esquema defensivo.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Ejercicios de espacios reducidos (ataque-defensa), en grupos 5 vs 5.	Fuerza	Maxima		15	
2. Tactica colectiva en situaciones de juego real, Basculaciones dependiendo a donde se posicione el Balón,		Explosiva		10	
3.Juego en grupos de acciones combinadas de ataque y defensa, de primera intención.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Uso de la cancha completa para realizar basculaciones y lateralidad.	Acoplamiento			Conos, Platillos, Balones y Silbato
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
2.Futbolito: se divide el grupo en equipos unos atacan y otros defiende e intercambian de rol según la situacion de posesión del balón.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	25	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos: Importancia de la defensa, Coberturas, Lateralidad y Basculaciones.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Defensa		
		Coberturas		
		Posesión		
		Lateralidad		
4. Habitos saludables.	Componente Social Volutivo	TEMAS	15	
		Recuperación		
		Masajes		
		Lesiones		
		Alimentación		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido 9 vs 9: Defensa - Ataque	X	X		20	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2.Movimientos en zona: Según cada una de las posiciones		X		20	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento por parejas.	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 400 a 6:00 Pm**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**			**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.							
Objetivo Especifico: Reforzar aspectos tecnicos especificos del Futbol.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Trabajar los espacios dentro del terreno de juego con posesión del balón.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Toma de Asistencia	Introduccion a la clase	X	5	**Silbato**
2.Explicación del trabajo a desarrollar.	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		
1. Ejercicio de pases de primera intención.	Fuerza	Maxima		10	
2.Circuito de Conduccion de balón, aplicando la tecnica de regate.		Explosiva	X	10	
3. Cambios de ritmo con y sin Balón.	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con X**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción de Balón y Pases Continuos en trenza.	Acoplamiento			**Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.**
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	X		
2. Trabajos Pase, control, recepcion del balón, con variantes de situaciones reales de juego, haciendo enfasis en la posesión del balón.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Trabajo de Conceptos	**Componente Teorico**	TEMAS	10	
		Regate		
		Pase		
		Control		
		posesión		
		Conducción de Balón.		
4.Habitos Saludables	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5 minutos	
		Higiene Personal		
		Alimentación		
		Descanso		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Partido (desarrollo defensa - ataque haciendo enfasis en la posesión)	X	X		**20**	**Conos y Balones.**
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 17		N° de semana: 6
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.

Objetivo Especifico: Mejorar la efectividad en los remates.

Objetivo Tecnico o Tactico : Desarrollar trabajos que permitan potencializar el ataque en el futbol.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación del trabajo a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, Platillos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Rondo: Pases y Control.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Petos, Conos y Silbato
2. Trenza con Finalizacion remate a porteria.		Explosiva	X	10	
3. Circuito de velocidad con balon, pase y remate al finalizar.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Pases con control dirigido y buscar el perfil para rematar a porteria	Acoplamiento		10
2.Rondo con pases y control.	Ritmo	X	10
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3.Explicacion de la importancia del pase y el control y remate	Componente Teorico	TEMAS	10
		Remate	
		Perfilamiento	
4. Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	15 Minutos
5. Compartir		Compañerismo	
		Trabajo de grupo	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Control dirigido y remate	X			10 Minutos	Balones, Petos, Conos y Silbato
2.Pemate de presición al palo horizontal de la porteria.	X			10 Minutos	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento general y Especifico.	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 18		N° de semana: 6
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades:14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.

Objetivo Especifico: Mejoramiento de las condiciones fisicas como resistencia y fuerza.

Objetivo Tecnico o Tactico : Identificar las caracteristicas de cada deportista de acuerdo a su posicion de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Sentadilla con peso y salidad en velocidad.	Fuerza	Maxima		10	
2. Multisaltos con vallas.		Explosiva	X	10	
3. trabajo de coordinacion con escalera y pliometria.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Trabajo de caacidades Fisicas.	Acoplamiento	X	10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Circuito de Escalera y pliometria con variantes en el desarrollo de la actividad.	Ritmo		10	
	Equilibrio	X		
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20 minutos	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
4. Refuerzo de Conceptos Trabajados	**Componente Teorico**	TEMAS	10 minutos	
		Fuerza		
		Resistencia		
5. Charla a los deportistas sobre habitos saludables.	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	10 minutos	
		Hidratación		
		Alimentación		
		Descanso		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido	X	X		20	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 19		N° de semana: 7
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.							
Objetivo Especifico: Mejorar la efectividad de los lanzamientos y pases.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Rondo: pases y control	Fuerza	Maxima		10	
2.Trenza con finalización remate a porteria.		Explosiva	X	10	
3. Grupos de trabajo 7 vs 7 y comodin.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Rondo, trabajo de pases y control del balón.	Acoplamiento		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Trenza con pases de primera intensión y remate a porteria.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
4. Retroalimentacion de la importancia del trabajo del Pase	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Pase		
		Control		
		Remate		
5. Dialogo motivación	Componente Social Volutivo	TEMAS	10	
		Disciplina		
		Superación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Control del Pase con ejercicios de mayor dificultad.	X			10	Silbato
2. Partido	X			20	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 20	N° de semana: 7
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 11- 13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.						
Objetivo Especifico: Establecer las principales fallas tacticas en un esquema defensivo.						
Objetivo Tecnico o Tactico :						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Balones, Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trabajo de Tactico de espacios reducidos 7 Vs 7.	Fuerza	Maxima		15	
2.Trabajo de Tactico 9 Vs 9.		Explosiva	X	15	
3.Trabajo de Tactico 11 Vs 11.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Basculaciones y Lateralidad.	Acoplamiento		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Movimientos tacticos en el terreno de juego.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Tactica		
		Manejo de espacios		
		Marca		
4. Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
5. Habitos Saludables		Compañerismo		
		Toma de Buenas Desiciones		
		Aseo Personal		
		Buena Alimetación		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Corrección de situaciones de Juego ataque y defensa.	X	X		15	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Partido	X	X		20	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar: La Virgen**	**Municipio: Quipile**	**Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.

Objetivo Especifico: Identificar fallas tacticas en ataque.

Objetivo Tecnico o Tactico: Mejorar el posicionamiento tactico del equipo en situaciones de ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	3	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	2	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Ejercicios de contraataque y finalización. ataque por banda.	Fuerza	Maxima			**Balones, Globos, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.Ejercicios de ataque y finalización.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Trabajo físico.	Acoplamiento	X	5
2. Salidas con balon.	Ritmo		10
	Equilibrio	X	
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Refuerzo de Conceptos trabajados.	**Componente Teorico**	TEMAS	10
		Tactica	
		Ataque	
4.Trabajo en equipo	**Componente Social Volutivo**	TEMAS	5
		Convivnecia	
		Compresion de Desiciones que se pueden presentar durante la practica del Futbol	

Pagina 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido	X	X		**20**	**Balones, Conos, platillos, petos y Silbato**
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	**Silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/09/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 22	N° de semana: 8
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Generar espacios que permitan potencializar las habilidades tecnicas y tacticas de los deportistas en el Futbol.						
Objetivo Especifico: Determinar fallas tacticas dentro del esquema defensivo y mantenimiento de las habilidades tecnicas.						
Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar la ocupación de los espacios en situaciones reales de juego.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trabajo tactico con variantes en situaciones reales de juego, ataque y defensa.	Fuerza	Maxima		15	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Circuito para realizar trabajo de conduccion y regate.		Explosiva	X	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Ejercicios de ataque y defensa por grupos.	Acoplamiento		10
2. Manejo de la conducción y regate en situaciones reales de juego.	Ritmo	X	10
3. Marcajes y coberturas.	Equilibrio		5
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Girar	
4. Refuerzo de Conceptos trabajados	Componente Teorico	TEMAS	10
		Defensa	
		Basculaciones	
		Orientación	
		Perfil	
		Marcaje	
5. Sentido de Pertenencia	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
6. Motivación		Actitud Positiva	
7. Inteligencia Emocional		Atención y Cocentración	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido	X	X		20	Conos, Petos, Platillos y Silbato
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO MES DE AGOSTO

Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal de Quipile
Nit. 899999431-0

LA JEFE DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE

HACE CONSTAR:

Que **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.584.122 de Cachipay presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el período comprendido entre el 08 de agosto al 30 de agosto del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los treinta 30 días del mes de agosto de 2022.

Cordialmente,

BIBIANA ANDREA RODRÍGUEZ ORTIZ
Jefe de Desarrollo Económico y Social

Proyectó	Revisó	Ruta Documento	Aprobación
Paola Andrea Castañeda *Aux. administrativo*	*Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz* *Jefe de desarrollo económico y social*	*Certificación*	*Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz* *Jefe de desarrollo económico y social*

ACTIVIDADES APOYADAS DURANTE EL MES DE AGOSTO

ACTIVIDAD	APOYO
CELEBRACIÓN MELA JUEGO POR EL DORADO	- Participe activamente en el evento **¡Me la Juego por El Dorado ¡** evento realizado el día viernes 12 de agosto en el coliseo Arena de sal en el municipio de Zipaquira. Donde asistimos todos los instructores vinculados al deporte formativo por parte de Indeportes Cundinamarca. 

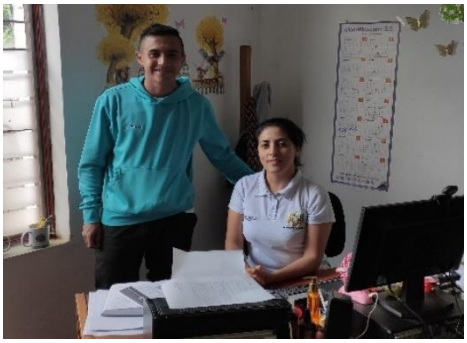
ASISTENCIA A REUNIONES Y/O CAPACITACIONES DURANTE EL MES DE AGOSTO

Durante el mes de agosto participe activamente en las reuniones y capacitaciones realizadas por INDEPORTES Cundinamarca y por el Gestor Provincial del Tequendama Cristian Camilo Reyes Morales.

- Participación en el evento **¡Me la Juego por El Dorado ¡** evento realizado el día viernes 12 de agosto en el coliseo Arena de sal en el municipio de Zipaquira.



- El día martes 16 de agosto realice la presentación como instructor de la escuela de formación de futbol en el municipio de Quipile en las instalaciones de la Alcaldía Municipal, donde posteriormente se realizó la convocatoria en las instituciones educativas.



- Realicé y aprobé el curso virtual correspondiente al Modelo integrado de planeación y gestión MIPG, obteniendo los certificados correspondientes.


mipg modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos · Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Carlos Andrés Chaparro Acuña

C.C 1.069.584.122

Participó y completó con éxito los 8 módulos del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

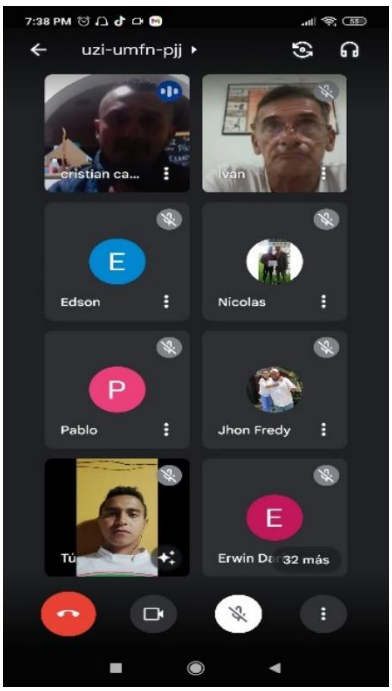
MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 27 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Fundamentos Generales · Talento Humano · Direccionamiento estratégico · Gestión con valores para resultados · Evaluación de resultados · Información y comunicación · Gestión del conocimiento · Control interno

- Reunión virtual por medio de la plataforma Meet el día viernes 26 de agosto a las 7:00Pm con el Gestor Provincial del Tequendama Cristian Camilo Reyes Morales, donde se trataron temas sobre los informes contractuales y otros temas referentes a las obligaciones contractuales.



mipg | modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Carlos Andrés Chaparro Acuña

C.C 1.069.584.122

Participó y completó con éxito el Módulo de Fundamentos Generales del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 26 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761577437206



mipg | modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Carlos Andrés Chaparro Acuña

C.C 1.069.584.122

Participó y completó con éxito el Módulo de Auditoría del curso virtual del **Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG**

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 27 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 7615774373161



mipg | modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Carlos Andrés Chaparro Acuña

C.C 1.069.584.122

Participó y completó con éxito los 8 módulos del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

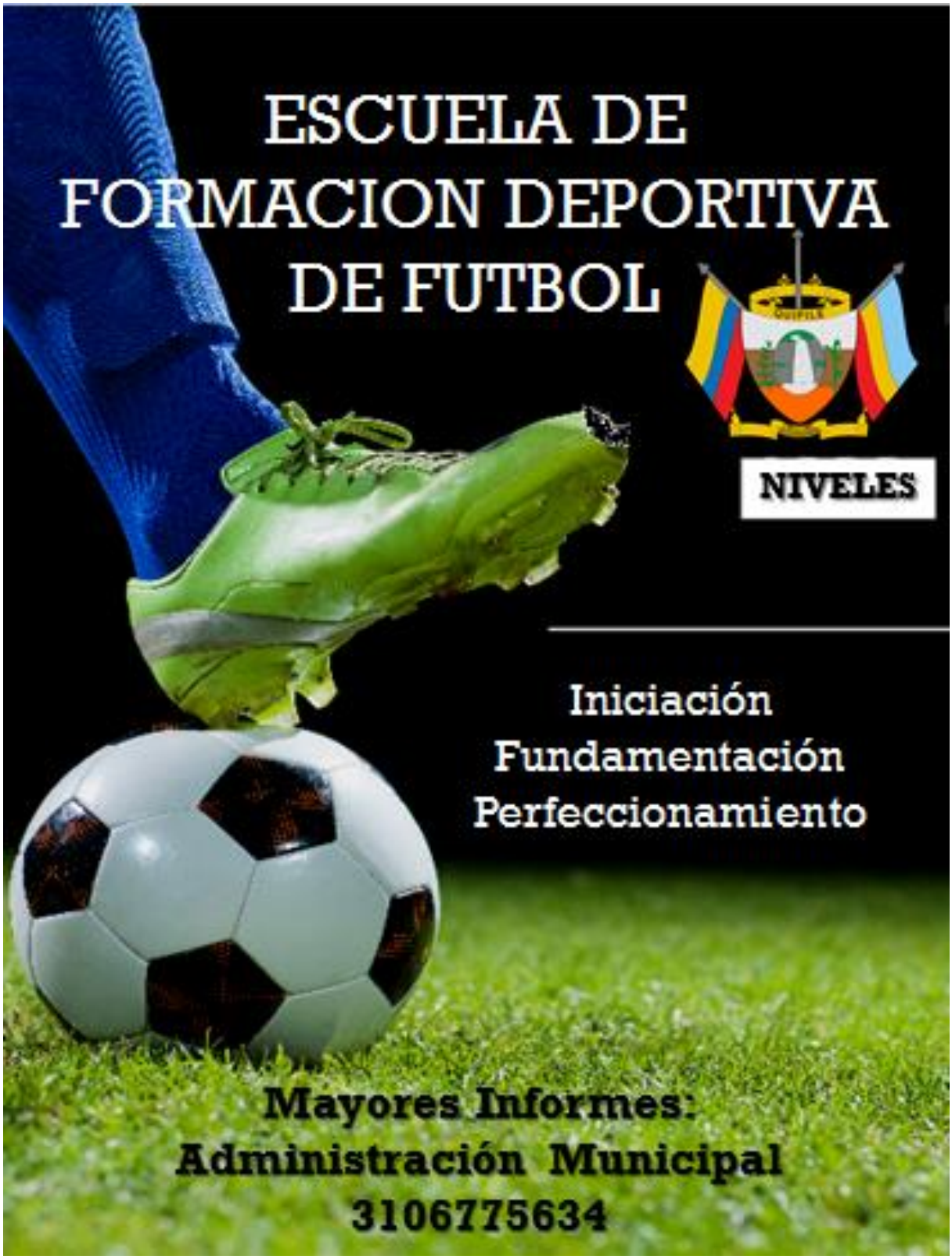
Bogotá D.C., 27 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761577437000



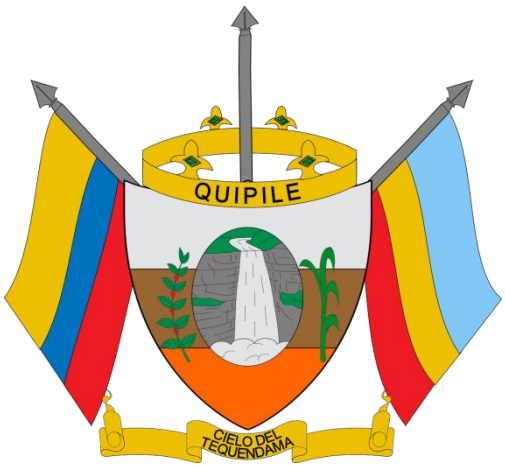
CONVOCATORIA



PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL

MUNICIPIO DE QUIPILE

INDEPORTES CUNDINAMARCA



INSTRUCTOR DEPORTIVO

CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

2022

INTRODUCCION

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, en el marco del plan de desarrollo CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA, proyecto el apoyo, fomento y masificación del deporte formativo y recreativo, es por esto que se requiere diseñar un plan pedagógico para iniciar el proceso de la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol en el municipio de Quipile.

Este documento contiene una serie de actividades, acciones y planes de entrenamiento que abarcan aspectos en los diferentes etapas de formación Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento, todo ello con el único fin de formar niños, niñas, adolescentes y jóvenes íntegramente a través de la práctica deportiva y el aprovechamiento del tiempo libre y mejorar la calidad de vida de los quipileños.

Teniendo en cuenta que la gran finalidad es acrecentar, apoyar y fomentar la práctica deportiva, es de vital importancia tener claro que esto ayuda a mejorar aspectos físicos, mentales, emocionales y socio- afectivos que posibilitan tener poblaciones más sanas y libres del sedentarismo, que a su vez desarrollaran virtudes que se aprovecharan en la vida diaria.

Este proyecto pedagógico tiene como propósito presentar metodologías, estrategias y planes que permitan a través de la práctica deportiva del futbol mejorar diferentes aspectos en la población a intervenir y marcar un precedente que permita tener un punto de partida en esta disciplina logrando avances y reconocimientos para futuros procesos de formación deportiva en futbol.

JUSTIFICACIÓN

La principal razón por la cual nace este proyecto de escuela de formación deportiva de futbol, es fomentar la práctica deportiva y de esta manera masificar la participación ciudadana en territorios urbanos y rurales, que permitan involucrar todo tipo de población y por ende desarrollar sus capacidades físicas y cualidades deportivas por medio del futbol, siempre teniendo en cuenta los niveles de formación deportiva.

El deporte brinda diferentes espacios y ambientes que permiten que los grupos que se intervienen en las diferentes fases de formación deportiva (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), mejoren paulatinamente y además en aspectos saludables, sociales, de integración y en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

El Futbol es el deporte más practicado a nivel mundial, en Colombia y en el departamento de Cundinamarca siempre ha sido un deporte referente e insignia, dentro del cual se han obtenido grandes hazañas y representaciones que avivan la pasión y el sentimiento por continuar la gran labor de formar personas y excelentes deportistas a través de esta disciplina.

Por estas y muchas razones más la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol del municipio de Quipile, requiere iniciar un proceso formativo que brinde aspectos desde lo básico a lo más complejo.

Es indisplensable contar con un trabajo mancomunado por parte de Indeportes Cundinamarca, el municipio y sus habitantes, que permitan a este proceso fortalecer la práctica deportiva y recreativa del futbol, beneficiando la población de Quipile y cumplir a cabalidad lo estipulado en este plan pedagógico de trabajo.

MARCO LEGAL

Ley 181 de 1995

ARTÍCULO 2: El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

ARTÍCULO 4 Derecho Social: El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social, bajo los siguientes principios:

Aparte tachado declarado inexequible por la Sentencia C-317-98 de 30 de junio de 1998

- ✓ Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.
- ✓ Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
- ✓ Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.
- ✓ Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.
- ✓ Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.
- ✓ Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas

deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

ARTÍCULO 6: Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

ARTÍCULO 7: Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

ARTÍCULO 8: Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto, crearán un Comité de Recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

Artículo 53. El Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, tendrá como fundamento los planes y proyectos que las entidades territoriales de carácter municipal, departamental y las instituciones del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre asociados, propongan para el fomento y desarrollo del sector deportivo de acuerdo con las políticas del Gobierno Nacional.

ARTICULO 15: El deporte en general. es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

ARTÍCULO 16: Entre otras, las formas cómo se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

ARTÍCULO 17: El Deporte Formativo y Comunitario hace parte del Sistema Nacional del Deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y utilización constructiva del tiempo libre y la educación en el ambiente, para el perfeccionamiento personal y el servicio a la

comunidad, diseñando actividades en deporte y recreación para niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad.

ARTÍCULO 66: Los entes deportivos departamentales deberán adoptar las políticas, planes y programas que, en deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, establezcan el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, y el Gobierno Nacional. Además, tendrán entre otras, las siguientes funciones:

1. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente Ley y las demás normas que lo regulen.
2. Coordinar y desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio departamental.
3. Prestar asistencia técnica y administrativa a los municipios y a las demás entidades del Sistema Nacional del Deporte en el territorio de su jurisdicción.
4. Proponer y aprobar en lo de su competencia el plan departamental para el desarrollo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
5. Participar en la elaboración y ejecución de programas de cofinanciación de la construcción, ampliación y mejoramiento de instalaciones deportivas de los municipios.
6. Promover, difundir y fomentar la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en el territorio departamental.
7. Cooperar con los municipios y las entidades deportivas y recreativas en la promoción y difusión de la actividad física, el deporte y la recreación y atender a su financiamiento de acuerdo con los planes y programas que aquéllos presenten.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Implementar la escuela de formación deportiva y recreativa de fútbol para el aprovechamiento del tiempo libre y mejorar la calidad de vida en el municipio de Quipile Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Cumplir el plan pedagógico diseñado para la Escuela Deportiva de futbol de Quipile.

- ✓ Desarrollar estrategias pedagógicas de enseñanza-aprendizaje que permitan desarrollar los niveles de formación deportiva.

- ✓ Promover ambientes de aprendizaje y situaciones por medio del futbol permitan desarrollar un buen desempeño deportivo y de integración fortaleciendo las relaciones interpersonales.

- ✓ Mejorar la motricidad general y desarrollar las habilidades motrices especificas en la práctica del deporte.

POBLACIÓN OBJETO

La escuela de formación deportiva y recreativa de futbol está dirigida a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en edades comprendidas de los 6 a los 17 años de edad de sexo masculino y femenino en contextos rurales y urbanos, distribuidos en tres grupos correspondientes al nivel formativo Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento, que pertenezca del municipio de Quipile Cundinamarca.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El fútbol es un deporte jugado en un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores cada uno con una pelota esférica, la cual debe ser pateada. Es el más practicado y más popular entre los espectadores, con un seguimiento de unos 4 mil millones de aficionados. El objetivo del juego es introducir el balón el mayor número posible de veces en la portería del contrario, esto se llama marcación de un gol, el equipo vencedor es el que consiga introducir más goles.

Es un deporte practicado al aire libre en el que dos equipos con once jugadores cada uno, deben tomar posesión de un balón pateandolo. El objetivo es que el balón entre en la portería contraria (gol). El equipo que mayor cantidad de goles realice, será el equipo triunfador.

El término proviene del inglés football (pie y pelota), por lo que también se le conoce como balompié. Los juegos de fútbol también pueden disputarse entre equipos de un mismo país (competiciones nacionales de clubes, como en el fútbol mexicano, se tiene la Liga Mexicana de Fútbol), entre equipos de distintos países (competiciones internacionales de clubes o selecciones nacionales) como en el Mundial de Fútbol.

Historia del fútbol

Hay registros de juegos similares practicados en Japón, China, Grecia y Roma. Su historia moderna es de casi 150 años, hacia 1863, cuando Inglaterra hizo la separación del Rugby-Football y de la Asociación de Football y se creó la Football Association.

Existen registros de la dinastía Han en China durante el año 200 a.C., de un juego llamado tsu chu, el cual consistía en dar patadas a una bola hecha de cuero, siendo este juego muy grato para los emperadores chinos. Por otro lado, el epicurus y el harpastum fueron algunos de los juegos que surgieron en Grecia y Roma, jugados con pies y manos.

Durante el medioevo surgieron varios tipos practicados entre regiones. Participaban muchos jugadores y las porterías estaban ubicadas a más de un kilómetro la una de la otra. Estos eran llamados fútbol de carnaval, ya que estaban asociados a esta época del año.

A partir del siglo XVIII se popularizó en las escuelas públicas, pero aún participaban muchos jugadores por cada equipo. En 1846 H. de Winton y J.C, realizaron un encuentro entre las escuelas públicas de mayor importancia y surgieron los primeros intentos de reglamento de fútbol, surgiendo diez reglas, las cuales llamaron reglas de Cambridge, ya que fue en esta casa de estudios que llevaron a cabo este encuentro.

En 1855, fue creado el club más antiguo del mundo, el Sheffield Football Club, el Club de Liga Notts County fundado en 1862 y en 1863 se creó en Londres la Fútbol Asociación FA. En 1871, y por la idea de disputar una Copa, el secretario de la FA, Charles Alcock, propuso una reunión a la que invitaron a los clubes de los cuales asistieron doce.

En 1872 se realizó la primera competencia en la cual participaron quince clubes y la Copa fue ganada por Wanderers. Hasta 1982 todas las finales de estas competencias se realizaron en Kennington Oval, Londres.

El balompié se extendió en toda Europa a principios del siglo XX y ya la mayoría de la naciones habían formado sus confederaciones, como por ejemplo, en 1885 Bélgica, en 1901 Checoslovaquia, en 1907 Luxemburgo, en 1902 Noruega, en Portugal, 1908 Rumania, en España 1913, en Suecia 1904 y en 1895 en Suiza.

En Suramérica el primer club fue creado en la década de 1870 luego del partido realizado por los marineros británicos en Brasil y bajo el impulso de Charles Miller, este animó a los ingleses a formar clubes en este país suramericano y dio lugar a la fundación de Associacao Atlética Mackenzie en São Paulo.

A Argentina llegó en 1891 de mano de los residentes ingleses, y la AFA fue fundada en 1891. A pesar de ello, quienes realmente hicieron popular este deporte fueron los inmigrantes italianos. La federación fue creada en Chile en 1895, en Uruguay 1900 y Paraguay 1906.

En París, en 1904, se creó la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), y en 1930 se organizó la primera Copa del Mundo en Uruguay. Desde entonces se celebra cada cuatro años y siendo la competición de deporte con más espectadores.

El fútbol también es para mujeres, desde 1991 poseen su propia Copa Mundial Femenina de Fútbol. Para 1992 la FIFA ya contaba con 179 miembros y en el 2008/ con 208 asociaciones afiliadas.

Reglas del fútbol

Sus reglamentos fueron diseñados para ser aplicados a todos los partidos indiferentemente de su nivel, aunque se puede permitir que sean modificados en las categorías senior, junior y en los juegos de mujeres. Para su aplicación existe cierta flexibilidad según sea la naturaleza del juego. Entre sus reglas:

Saque: se realiza un sorteo y el equipo ganador puede ejecutar el saque o elegir la portería deseada.

La portería: lo constituye el espacio entre dos postes, en el cual el gol será válido.

El saque de banda: al balón salir del área, quien lo toque primero debe realizar el saque del balón con la mano.

Fuera de juego: los atacantes que se encuentran más cerca a la portería que los defensas serán sancionados.

El córner: el córner se saca desde el vértice del campo, sin más limitaciones en la posición de los jugadores que las impuestas por ellos fuera del juego.

La mano: ningún jugador podrá correr con el balón en las manos. De ser así, se concederá libre directo al equipo contrario y el infractor será sancionado.

Las faltas: no son permitidas los traspiés, ni obstáculos, tampoco las puntapié y no se podrá tirar o sostener a un contrario con las manos.

Otras faltas: se prohíbe que el balón sea lanzado con las manos, ni se puede pasar a otro jugador.

Infracciones: bajo ningún pretexto puede ser tomado el balón de suelo, mientras se encuentre en juego.

El uniforme de fútbol: es una camiseta y bermuda con los colores del equipo, su número reflejado, tacos especiales de fútbol, calcetines, y espinilleras.

Jugadores

Un equipo en la cancha está conformado por el portero, defensas, centrocampistas o medios y delanteros. Las destrezas específicas que debe dominar el jugador son correr, saltar, driblar (con los pies), cabecear y chutar o patear de manera fuerte y rígida. Los jugadores no pueden tocar el balón con las manos a no ser para realizar los saques de banda, y solo el portero puede usar las manos, pero solo para evitar los goles en su portería.

La labor del portero es evitar los goles, su posición es retrasada y tiene permitido utilizar las manos.

La defensa central dirige la zona defensiva con inteligencia y liderazgo.

Los laterales son el apoyo ofensivo del equipo y ocupan el centro de la zaga.

Los carrileros son similares a los laterales, pero más adelantados y no tienen ningún jugador por delante.

Los centrocampistas son varios: el pivote, interior, media punta y volante.

Los delanteros: externos, segundos y delanteros centro.

Balón

El balón es el elemento central de este deporte, ya que se disputa su dominio para poder enviarlo a las porterías y anotar la mayor cantidad de goles en el partido. Para este deporte, las características del balón actualmente aprobado por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) tienen que ser:

Previamente era de forma de icosaedro truncado, es decir, un sólido de 32 caras ligeramente curvas que está conformado por doce pentágonos y veinte hexágonos dispuestos de forma consecutiva al estar unidos por sus vértices. Cuando se infla, tomará apariencia esférica.

Pese a lo anterior, han surgido modelos nuevos que están compuestos por rectángulos y otras formas, que han permitido que su superficie sea más lisa y de mejor manejo para los jugadores.

Su circunferencia debe medir de 68 a 70 centímetros.

El peso aprobado está comprendido entre los 410 y 450 gramos.

Su presión de inflado debe ser entre 0,6 y 1,1 atmósferas.

El material con el que están hechos es cuero sintético de alta calidad que emula al natural.

La FIFA tiene establecido ciertos estándares en la calidad del balón. El primero es la aprobación de la FIFA, la cual es muy exigente y se debe aprobar un análisis de laboratorio; el segundo es la revisión de este organismo; y el tercero es un estándar internacional.

Cancha

El campo de juego puede ser de césped (natural o artificial), o de tierra. Las medidas que según la FIFA debe tener es mínimo 45 x 90 metros, mientras que las máximas son de 90 x 120 metros. Para los juegos oficiales, las medidas cambian, ya que las medidas mínimas y máximas se incrementan: 64 x 100 metros y 75 x 110 metros, respectivamente.

El campo se encuentra delineado con el perímetro, que delimita el campo de acción del juego; el centro, que es de donde se realizará el saque; las cuatro esquinas o córners; el área de penalti o grande, que se sitúa cercana a las porterías; el área de meta, que es el área de la portería o pequeña. Las medidas de las porterías son de 7,32 metros de ancho por 2,44 metros de alto.

Partido

Cada partido tiene una duración de noventa minutos, tiempo que será dividido en dos tiempos de cuarenta y cinco minutos cada uno, teniendo un intermedio de descanso de unos quince minutos para recibir instrucciones sobre jugadas a

realizar, cambios y otras estrategias a llevar a cabo para el beneficio de todo el equipo.

Cabe destacar que a cada tiempo se le pueden añadir minutos extra si se hacen necesarias pausas a la mitad de uno de los tiempos, los cuales se agregaran al final de cada tiempo, usualmente no excediendo de los 4 minutos.

También existe algo llamado prórroga, que podrá ser de unos treinta minutos si el partido se encuentra empatado al finalizar los tiempos reglamentarios. El objetivo del juego es marcar la mayor cantidad de goles, y el equipo que lo logre en el tiempo establecido, resultará victorioso.

Arbitraje

Tiene un árbitro principal que monitorea que las reglas sean respetadas así como el cronograma del juego. También existen dos árbitros asistentes, los cuales se encontrarán a cada lado del campo, y un cuarto que ayudará al principal y está dispuesto a reemplazar a alguno que resultara lesionado.

Faltas

Estas se determinan cuando un jugador incurre en alguna infracción de las reglas establecidas. Dependiendo de la severidad de la falta, el árbitro podrá dictaminar un tiro libre como amonestación, tiro penal, saque de falta, tarjeta amarilla o tarjeta roja. Dos tarjetas amarillas significan una tarjeta roja, que sería la expulsión del partido, que más que todo obedece a conductas antideportivas. Las faltas pueden corresponder a lesionar o arremeter contra otro jugador, por ejemplo.

Fundamentos del fútbol

Pases

Un pase en fútbol es una maniobra que realiza un jugador para hacerle llegar el balón a otro jugador de su propio equipo, y que en conjunto todos puedan hacer llegar el mismo a la portería donde deben anotar un gol.

Recepción

Esto es cuando un jugador recibe la pelota como consecuencia del pase de un compañero, pudiendo pasarlo de una vez a otro o desviar la trayectoria del mismo. Cabe destacar que no pueden usarse los brazos ni las manos, pues de ser así, el jugador será sancionado. Estos pueden realizarse con el borde interno del pie, con el empeine, con la planta, con la cabeza, con el pecho o con el muslo.

Tiro al arco

Este se refiere al que es realizado directamente hacia la portería del otro equipo con el objetivo de burlar al arquero y anotar un gol. Este puede y debe ser realizado con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos, en cuyo caso no serán contados.

Gol

Es cuando la pelota entra al área de anotación demarcada por la línea de meta y la arquería. Una vez que el balón entra en el arco, es considerado como un gol. Este nombre será vitoreado por los narradores, jugadores y la fanaticada para celebrar esta anotación.

Un gol puede ser marcado por un punto penal (cobrado desde unos 11 metros como consecuencia de una falta), autogol (que comete por error un jugador con su propia portería), gol olímpico (hecho desde el tiro de esquina), tiro libre directo (realizado al cobrar una falta) y lateral (consecuencia del lanzamiento del balón con las manos de un jugador y el toque de otro).

ESTRUCTURA POR NIVELES

En la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol del municipio de Quipile se manejara en tres niveles de formación sus etapas son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

ETAPA DE INICIACIÓN: Edades de (6 a 10 años).

En esta etapa es fundamental la ambientación a la práctica deportiva por medio de juegos y actividades pre-deportivas que permitan mejorar la psicomotricidad y las habilidades motrices básicas.

Los niños que participen en nivel de formación empezaran su desarrollo motriz basado en ejercicios que permitan educar la conducta

Los objetivos primordiales que se buscan alcanzar en esta etapa son:

- ✓ Aprender habilidades y destrezas motrices básicas.
- ✓ Adquirir habitos de higiene y relaciones psicoafectivas
- ✓ Desarrollar capacidades de movimiento y manejo del esquema corporal.

ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN: edades de (10 a 12 años).

En esta etapa se busca el desarrollo del esquema corporal del niño/a, pero aumentando la dosis técnico-táctica. Es una etapa donde el niño/a empieza a sentir interés por la competición.

El objetivo general consiste en desarrollar y perfeccionar las habilidades y destrezas motrices básicas, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol, sin olvidar aspectos físicos.

En resumen se basa en perfeccionar lo aprendido en la etapa anterior y además en:

- ✓ Conocer las reglas del fútbol.
- ✓ Participar en competiciones no trascendentes.

ETAPA DE PERFECIONAMIENTO: Edades 13 a 17 años

En esta etapa llena de cambios debido a la pubertad el joven futbolista no deberá realizar esfuerzos prolongados porque su potencia energética ha de ser reservada para los fenómenos de anabolismo de los tejidos.

Los objetivos generales residen en la continuación del trabajo de las anteriores etapas, pero incidiendo en los mecanismos perceptivos y de toma de decisiones.

En esta etapa el trabajo fundamentalmente se centrará en reforzar dos aspectos:

- ✓ Desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica individual de la posición en la que se esté jugando.
- ✓ Buscar hábitos permanentes en la práctica de una posición específica, a través de lo asimilado en la etapa anterior y lo continuado en ésta.
- ✓ Debe existir una selección para conformar los valores futbolísticos del niño/a debido a la proximidad al alto rendimiento.
- ✓ Como objetivos generales fundamentales hablaremos del perfeccionamiento de los aspectos técnicos, asentados sobre la táctica. Así mismo también, pulir la capacidad táctica individual.

TEMAS Y CONTENIDOS

INICIACIÓN:

Despertar sensibilidad, creatividad y entusiasmo para el conocimiento del principal componente del deporte. El balón entra a formar parte de sus juguetes más especiales convirtiéndose en su mejor amigo para el desarrollo de un proceso que lo llevará con emociones, juegos y estilos de diversión.

La tarea del entrenador es despertar el entusiasmo y direccionar al niño en un apoyo específico para llevarlo a la segunda etapa de formación. **Los entrenamientos en esta primera etapa deben llevar los siguientes componentes:**

* Calentamiento recreativo
* Juegos con balón
* Formación con valores
* Nociones técnicas primarias (coordinación, equilibrio, agilidad, conducción, control y pase)
* Estiramientos dinámicos.

FUNDAMENTACIÓN

Despertar una inquietud por los nuevos estilos de juego y técnica para enriquecer las habilidades de los niños con su amigo el balón.

El ánimo crece si aplicamos los primeros gestos técnicos elaborados con creatividad y apoyo; permitiéndole equivocarse y ser acompañado en el mejoramiento de técnicas simples pero efectivas para encontrar el gusto de ser mejor jugador. Esta etapa es muy importante para definir su agrado por el fútbol.

La tarea del entrenador es brindar un acompañamiento para mejorar la técnica individual y así lograr que el niño entre en ese ciclo de formación con dedicación y proyección a la siguiente y más emocionante etapa. **Los entrenamientos en esta segunda etapa deben llevar los siguientes componentes:**

* Calentamiento musicalizado
* Técnica individual y colectiva (control, habilidad, conducción, regate, pase, tiros libres, golpeo del balón con pie y cabeza, desmarque)
*Táctica primaria
*Trabajos de Porteros.

PERFECCIONAMIENTO:

Iniciar los trabajos más específicos, dándole al jugador las herramientas y el conocimiento de las técnicas modernas simplificadas. Todo esto con el bien común de un juego grupal agregándole palabras, estilos y estrategias primarias

para el mejor desenvolvimiento dentro del campo de juego, ya en niveles de competición formativa.

La tarea del entrenador es ayudar al deportista para que encuentre su verdadera pasión, ubicación y destreza en la cancha.

Es importante entender que para lograr llegar a este momento los anteriores ciclos formativos llevados con orden, disciplina, dedicación, entusiasmo y respeto nos dan la riqueza deportiva para enfrentar la etapa de más logros.

Los entrenamientos en esta tercera etapa deben llevar los siguientes componentes:

* Calentamiento
* Capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y potencia)
* Trabajos en equipo
* Psicología del jugador
* Técnica colectiva defensiva
* Técnica colectiva ofensiva
* Trabajos a Porteros
* Táctica general
* Estiramientos dinámicos
* Estiramientos estáticos
* Modelos de juego.

METODOLOGIA DEL TRABAJO

Se desarrollara el proceso de formación deportiva con una metodología de enseñanza inductiva, que permitirá a los deportistas tener diferentes situaciones reales por medio del método lúdico que pondrá a prueba capacidades físicas y mentales y a su vez se divierte mejorando su técnica por medio de ejercicios repetitivos en diferentes situaciones de juego. Todo ello se direccionara de manera a la fase formativa que se trabaje con los diferentes tipos de población y ante todo buscando siempre la formación integra del deportista por medio de la práctica deportiva del futbol.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Para lograr una mayor efectividad en el entrenamiento, buscamos desarrollar controles basados en los componentes del entrenamiento deportivo realizados por personal idóneo en cada una de sus fases, dentro de los controles encontramos:

- ✓ Control físico: test de evaluación física
- ✓ Control medico
- ✓ Control psicológico apoyados por personal calificado de la administración municipal.

La idea de estos controles es medir los resultados obtenidos en cada sesión de entrenamiento buscando siempre la mejora deportiva de los integrantes de la escuela de formación.

1. MALLA CURRICULAR POR NIVELES

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DESARROLLAR MOVIMIENTOS ARMONICOS EN DIFERENTES TIEMPOS Y ESPACIOS.
						RITMO	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS UTILIZANDO SU CUERPO COMO MEDIO DE EXPRESION
						EQUILIBRIO	EJECUTAR EJERCICIOS DE TRACCION Y EMPUJE PARA DOMINAR SU PESO CORPORAL
						ORIENTACION	DESARROLLAR ACCIONES TECNICA Y TACTICAS QUE AYUDEN A MANEJAR EL ENTORNO.
						DIFERENCIACION	REALIZACION DE MOVIMIENTOS CON BALON Y SIN BALON QUE FACILITEN LA AMBIENTACION AL FUTBOL
						REACCION	CONDUCCION DE BALON CON MOVIMIENTOS RAPIDOS Y LENTOS.
						ADAPTACION	COORDINACION VISOPEDAL EN MANEJO DE DRIBLING EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EJECUCION BASICA QUE PERMITE REALIZAR LA RECUPERACION EN INTERVALOS DE EJERCICIOS DE MAYOR GASTO DE ENERGIA.
						CORRER	REALIZAR EJERCICIOS QUE PERMITAN TENER MAYOR COORDINACION Y AMPLITUD EN LA ZANCADA.
						SALTAR	DESARROLLAR SALTOS QUE PERMITAN MANEJAR LA POTENCIA DEL SALTOS A UN PIE Y DOS PIES.
						ATRAPAR	DESARROLLAR MOVIMIENTOS DE AGARRE CON BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS
						RODAR	MANEJO DE PATRON BASICO POR MEDIO DE JUEGOS QUE INCUYAN GIROS Y REVOLAMIENTOS.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUNCIONAL	REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA INDIVIDUAL CON SALTOS Y LANZAMIENTOS DE BALON, ADAPTADOS A LA EDAD DE LOS PARTICIPANTES.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	DESARROLLAR TRABAJOS DE RESISTENCIA AEROBICA CON CARRERA CONTINUA, CON TRABAJO MINIMO DE CINCO MINUTOS CON BALON Y SIN BALON.
				3	VELOCIDAD	TRABAJO INTERMITENTE	EJECUCION DE MOVIMIENTOS QUE DESARROLLEN LA VELOCIDAD DE REACCION CO BALON Y SIN BALON.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	MEJORAR EL GRADO DE FLEXIBILIDAD CON EJERCICIOS ESTATICOS Y DINAMICOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS TECNICOS	PASE, CONDUCCION Y REGATE	TRABAJO TECNICO DE PASES, CONDUCCION Y REGATE A PARTTIR DE RECORRIDOS Y CIRCUITOS COMUNES.
							TRABAJO EN EQUIPO CON LA PARTICIPACION DE CADA DEPORTISTA REFLEJANDO PRECISION EN LA TECNICA DEL PASE.
							DESARROLLAR TRABAJO EN EQUIPO CON CONDUCCION, REGATES Y PASES. EQUIPOS QUE MEJOR TRABAJE EN LA RECUPERACION DEL BALON.
				2	MALABARISMO	TECNICA LIBRE EXPRESION	REALIZAR GOLPES CON GLOBOS, SIN DEJARLO TOCAR EL SUELO..
							MOVIMIENTOS LIBRES CON Y SIN BALON, JUEGO CON SUS COMPAÑEROS.
							DESARROLLO DEL JUEGO EN EQUIPO: EN ATAQUE Y DEFENSA
				3	TACTICA	ATAQUE Y DEFENSA	REALIZACION DE EJERCICIOS DE DEFENSA INDIVIDUAL EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO.
							DESCRIPCION DE FUNDAMENTOS DEL ATAQUE Y DEFENSA.
							REALIZAR ACCIONES COLECTIVAS EN DEFENSA Y ATAQUE, APLICANDO SISTEMAS BASICOS DE JUEGO.
				4	ESPECIFICIDAD	TACTICA LUA	APLIACAR RECORRIDOS Y CIRCUITOS CON ELEMENTOS TECNICOS Y TACTICOS MEJOHANDO LAS ACCIONES COLECTIVAS EN ATAQUE Y DEFENSA.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	IMPORTANCIA DE LA FASE DE ACTIVACION	CONOCER LA IMPORTANCIA DE LA FASE DE ACTIVACIÓN CORPORAL, CALENTAMIENTO PARA EL INICIO DE LA PRACTICA DEPORTIVA.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BASICAS	APLICAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE EL REGLAMENTO DEL FUTBOL.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	COMPROMISO	VELAR POR EL CUIDADO Y BUEN USO DEL MATERIAL DEPORTIVO, CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	MANEJO DE RESPETO POR SI MISMO, SUS COMPAÑEROS Y EL PROFESOR.
						TOLERANCIA	TOLERAR TODO TIPO DE ACCIONES QUE NO SON APROPIADAS DE UN COMPAÑERO, PUBLICO, ADVERSARIOS O ENTRENADOR.
						COMPAÑERISMO	VALORAR POSITIVAMENTE LOS SACRIFICIOS Y COOPERACION DE OS DEMAS MIEMBROS DEL GRUPO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIENE PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	ALIMENTACION SALUDABLE DE ACUERDO A LOS GASTOS REALIZADOS EN EL ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	IMPLEMENTOS EN PERFECTO ESTADO DE LIMPIEZA (UNIFORME, MEDIAS, CANILLERAS Y BUZOS)
						DESCANSO Y SUEÑO	ESTILO DE VIDA SALUDABLE
				3	MOTIVACIÓN	EJERCICIO FISICO	HABITOS DIARIOS DEPORTIVOS
						ACTITUD POSITIVA	ACTITUD, LIDERAZGO Y BUENA DISPOSICION EN LA REALIZACION DE LAS ACTIVIDADES LA DESARROLLAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	REFORZAR EL AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA EN SI MISMO A TRAVES DE PRACTICAS DEPORTIVAS INDIVIDUALES Y EN CONJUNTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	AMBIENTES INAMICOS DE APOYO Y CONFIANZA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LOS DEPORTISTAS.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPORTAMIENTO Y MANEJO DE BUENA RELACION ENTRE DEPORTISTAS Y ENTRENADOR.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REACCION	EJERCICIO DE VELOCIDAD DE REACCION POR GRUPOS A TOMAR UN ELEMENTO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	JUEGO BASICO DE INTEGRACION DE VELOCIDAD Y DE REACCION.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERCAMBIOS DE FACILITAS FORMATIVAS	UNION INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO CON EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIOS COMO DANZA, BAILE, Y PINTURA.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACION Y COOPERAION	ACTIVIDADES DE SOCIALIZACION DE CUIDADO DE SI MISMO,LOS DEMAS Y EL ENTORNO.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CARRERA DE OBSERVACION	INTEGRACION DE NIÑOS, NIÑAS Y PADRES EN LA REALIZACION DE UNA SERIE DE PRUEBAS QUE PERMITIRAN EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

FECHA DE ENTREGA	25 feb 22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	QUIPILE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS DEL FUTBOL EN JUGADOR DE CAMPO Y PORTERO.
						RITMO	DINAMICA ENTRE EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL, SALIDAS, REGATES SIN BALON.
						EQUILIBRIO	POTENCIALIZACION DEL TREN INFERIOR EN TRABAJOS DE AGILIDAD Y COORDINACION.
						ORIENTACION	DESARROLLAR ACCIONES TECNICAS Y TACTICAS DE FORMA QUE INTERVENGAN LAS CAPACIDADES DE PERCEPCION Y DECISION.
						DIFERENCIACION	MOVIMIENTOS CON Y SIN BALON QUE FACILITEN LOS ROLES DE LOS DEPORTISTAS EN EL GRUPO.
						REACCIÓN	DRIBLES CON EL BALON EN VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILVATO CON VARIANTES EN LA EJECUCION.
						ADAPTACIÓN	COORDINACION VISO-PEDAL DIRIGIDOS A LOS DIFERENTES TIPOS DE FORMAS DE LA TENENCIA DEL BALON.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	PATRON BASICO DE RECUPERACION AL FINALIZAR UNA CARGA INTENSA DE CARDIO.
						CORRER	TECNICA Y EVOLUCION DE LA TECNICA DE CARRERA A PARTIR DE LA COORDINACION Y LA AMPLITUD DE LA ZANCADA.
						SALTAR	DESARROLLAR SALTOS QUE PERMITAN MANEJAR LA POTENCIA DEL SALTOS A UN PIE Y DOS PIES.
						ATRAPAR	DESARROLLAR MOVIMIENTOS DE AGARRE CON BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS
						RODAR	MANEJO DE PATRON BASICO POR MEDIO DE JUEGOS QUE INCLUYAN GIROS Y REVOLAMIENTOS.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUNCIONAL	DESARROLLO DE CIRCUITOS DE FUERZA Y RESISTENCIA.
						PLIOMETRIA	MANTENER UN NIVEL DE FUERZA GENERAL
						MULTISALTOS	FUERZA EXPLOSIVA Y FUERZA DE RESISTENCIA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	DESARROLLAR TRABAJOS DE RESISTENCIA AEROBICA CON CARRERA CONTINUA, CON TRABAJO MINIMO DE CINCO MINUTOS CON BALON Y SIN BALON.
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DINAMICA Y EXPLOSIVA	EJECUCION DE MOVIMIENTOS QUE DESARROLLEN LA VELOCIDAD DE REACCION CO BALON Y SIN BALON.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	MEJORAR EL GRADO DE FLEXIBIDAD CON EJERCICIOS ESTATICOS Y DINAMICOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	VISUALES	VISTA DE ESTIMULOS	ENTENDER ESTIMULOS VISUALES PROPIOS DE LA PRACTICA DE FUTBOL.
						VISTA DE FORMAS JUGAS	OBSERVAR Y APLICAR LAS FORMAS DEL FUTBOL
				2	AUDITIVAS	RECEPCION DE COMANDOS	RECONOCER E IMPLEMENTAR LOS COMANDOS DE VOZ RECIBIDOS POR PARTE DEL ENTRENADOR
						RECEPCION DE ESTIMULOS	RECONOCER Y EJECUTAR LOS ESTIMULOS AUDITIVOS PROPIOS DEL FUTBOL.
				3	COGNITIVAS	PROCESAR INFORMACION	RECIBIR, ENTENDER Y EJECUTAR LOS DIFERENTES COMANDOS , ESTIMULOS E INFORMACION RECIBIDAD DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIETO.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREACION	INICIOS DE SU PRACTICA, PAIS Y FECHAS
						INICIO	REGLAMENTACION
							FEDERACIONES
							IDEA
				2	REGLAMENTACION	REGLAS	CONOCER LAS MODIFICCIONES Y NOVEDADES DEL REGLAMENTO
						ACCIONES	ESTUDIAR EL REGLAMENTO Y APROVECHARLO COMO UNA HERRAMIENTA POSITIVA EN DIVERSAS SITUACIONES DE JUEGO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL DEPORTIVO	CUIDAR EL MATERIAL DEPORTIVO DANDOLE BUEN USO.
						INSTALACIONES	VELAR POR EL CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS ANTES Y DESPUES DE LA PRACTICA.
						MUNICIPIO	REPRESENTAR DE BUENA MANERA Y HONRAR EL BUEN NOMBRE DEL MUNICIPIO EN REPRESENTACION COMO DELEGACION Y DEPORTISTAS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETAR SIEMPRE LAS DECISIONES QUE SE TOMAN DENTRO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN ESPECIAL EN LOS ENCUENTRO DEPORTIVOS.
						COOPERACION	VALORAR SIEMPRE DE MANERA POSITIVA LA RELACION Y COOPERACION DE LOS DEMAS COMPAÑEROS.
						TOLERANCIA	TOLERAR DE FORMA CENTRADA Y RACIONAL LAS DIFERENTES ACCIONES QUE SE PUEDEN PRESENTAR EN LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIENE PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	ALIMENTACION SALUDABLE DE ACUERDO A LOS GASTOS REALIZADOS EN EL ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	IMPLEMENTOS EN PERFECTO ESTADO DE LIMPIEZA (UNIFORME, MEDIAS, CANILLERAS Y GUAYOS)
						DESCANSO Y SUEÑO	PERIODO DE RECUPERACION Y REPOSO DEL CUERPO.
						EJERCICIO FISICO	REGULARIDAAD EN LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL COMO UN HABITOS DIARIO SALUDABLE.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTENER SIEMPRE EL GRUPO DE DEPORTISTAS ACTIVOS Y PRESTOS A APRENDER EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	APLICAR DE MANERA CORRECTA EL ENTRENAMIENTO PARA SUPERASE CADA DIA MAS.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACEPTAR LOS RESULTADOS COMO UN HECHO DE TODOS.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	INTERIORIZAR EL TRABAJO DESARROLLADO DIARIAMENTE COMO UN SISTEMA DE SUPERACION PERSONAL Y DEL EQUIPO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	BOLOS	SE HACEN GRUPOS DE 5 JUGADORES CON UNA PELOTAY TRES CONOS, DEBEN PATEAR LA PELOTA Y TRATAR DE DERRIBAR LOS CONOS.
						FUTBOLIN	SE UNICAN POR EQUIPOS EN FORMA DE FUTBOLIN, DONDE SE REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS DE FORMA LATERAL Y EL CONTACTO DEL BALON SERA CON LOS PIES A EXCEPCION DEL PORTERO QUIEN PUEDE UTILZAR LAS MANOS, EL OBJETIVO ES ANOTAR EN LA PORTERIA CONTRARIA.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	JUEGO BASICO DE INTEGRACION DE VELOCIDAD Y DE REACCION, EN EL CUAL UNA PERSONA DEL GRUPO DEBERA DESPLAZARSE Y TRATAR DE TOCAR A UN COMPAÑERO Y CAMBIAR DE ROL.
						EL GATO Y EL RATON	JUEGO DE INTEGRACION DONDE EL GRUPO ARMA UN CIRCULO Y SE ESCOGEN UN GATO Y UN RATON QUE SALDRAN EN VELOCIDAD, EL OBJETIVO DE ESTE JUEGO ES QUE EL DEPORTISTA QUE HACE EL ROOL DE RATON NO SE DEJE COGER DEL GATO.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS	UNION INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TEER EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIOS COMO DANZA, BAILE, Y PINTURA.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACION	ACTIVIDADES DE SOCIALIZACION DE CUIDADO DE SI MISMO,LOS DEMAS Y EL ENTORNO.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	SALIDA ECOLOGIA	INTEGRACION DE LOS DEPORTISTAS CON SUS COMPAÑEROS Y EL ENTORNO QUE LOS RODEA.
						FESTIVAL TUDICO DEPORTIVO	DESARROLLO DE ESTACIONES DE JUEGOS GRUPALES ORIENTADAS A LA PRACTICA DEL FUTBOL

FECHA DE ENTREGA	25-feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	QUIPILE

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES EN EL BALON PARA EL DESARROLLO DE CAMPEONATOS Y EL PODERIO.
						RITMO	DINAMICA ENTRE DIFERENTES ESPECTROS DE TIEMPO , PASOS, CAMBIOS DE VELOCIDAD, DIRECCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	EQUILIBRIO	TRABAJO DE POSTENCIALIZACION EN EL TIEMPO INTERNO, CON EJERCICIOS DE AGILIDAD Y COORDINACION.
						ORIENTACION	DESARROLLAR LAS ACCIONES TECNICAS Y TACTICAS DE MANERA QUE INTERVENGAN EN LA PERCEPCION Y TOMA DE DECISIONES
						DIFERENCIACION	MEJORAR NUESTRA SITUACION CORPORAL DE EQUILIBRIO Y SIN BALON.
						REACCION	REACCIONES VISUALES AUDITIVAS Y MOVIMIENTOS DIFERENTES VARIANTES.
						ADAPTACION	LOGRAR QUE LA COORDINACION VISUOMANUAL ORIENTADA AL CONTROL DEL BALON.
						CAMINAR	REALIZACION DE ESTA ACCION COMO PATRON BASICO DE DESTREZA EN DIVERSOS DE UNA FORMA INTENSA Y DINAMICA.
						SALTAR	TECNICA Y EJECUCION DE LA CARRERA A PARTIR DE LA COORDINACION Y LA AMPLITUD DE ZANCADA, CON Y SIN BALON.
						SALTAR	REALIZAR EJERCICIOS EN SALTOS DE UNO Y DOS PIES PARA MEJORA LA VELOCIDAD Y LA FUERZA CON Y SIN IMPLEMENTO
						ATRAPAR	ANALISIS Y RELACION DE TIEMPO Y ESPACIO EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO.
						RODAR	CIRCUITO FISICO QUE INCLUYA GIROS Y RODAMIENTOS.
						PLIOMETRIA	MANTENIMIENTO DEL NIVEL DE CONDICION FISICA EN EL CON QUE ESTE, DESEADO
		FISICO		1	FUERZA	MULTIDIRECCIONAL	TRABAJO DE PUNTUALIZACION EN FUERZA EXPLOSIVA Y FUERZA RESISTENCIA.
						FUNCIONAL	MEJORAMIENTO DEL NIVEL DE CONDICION FISICA EN EL CAMPO DE JUEGO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	MANTENER EL NIVEL DE RESISTENCIA AEROBICA CON BASE A LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO CONDICIONAL VARIADOS Y MIXTOS, CON O SIN BALON.
						ANAEROBICA	MANTENER EL NIVEL DE RESISTENCIA ANAEROBICA EN BASE A LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO CONDICIONAL VARIADOS Y MIXTOS, CON O SIN BALON.
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVA Y DINAMICA	MANTENER EL NIVEL DE VELOCIDAD DE REACCION Y MEJORAR LOS DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN BALON, CON EJERCICIOS QUE ELEVEN LA COMPLEJIDAD.
				4	FLEXIBILIDAD	MULTIDIRECCIONAL	MANTENER EL GRADO DE FLEXIBILIDAD EN BASE A LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO FLEXIBILIDAD Y DINAMICA.
		TECNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS TECNICOS	PASE	REALIZAR LOS GESTOS POR PARTE DE LOS VARIOS METODOS DE DISTANCIA Y SECUENCIA DE PASES SEGUN LA EXPLICACION DEL ENTRENADOR.
							LOS DIFERENTES TIPOS DE PASES PARA CONTINUIDAD CON LOS JUGADORES POR PAREJAS SE DESPLAZAN POR EL TERRENO DE JUEGO REALIZANDO PAREDES Y CONTROLANDO EL BALON.
						CONTROL	EJERCICIOS DE PASES EN DOS FILAS FRENTE A FRENTE CON DIFERENTES CONTROLES PARA EL CONTROL Y DIRECCION DE BALON.
						REGATE	REALIZAN EJERCICIOS EN PAREJAS, DONDE EL JUGADOR A TIENE POSESION DEL BALON Y EL JUGADOR B SE SITUA A 5 METROS DEL JUGADOR A, CON EL OBJETIVO DE QUE EL JUGADOR B INTENTE ARREBATAR EL BALON AL JUGADOR A, REALIZANDO EL REGATE QUE SE HAYA PROPUESTO. SEGUIDAMENTE CAMBIAN DE ROL.
						CONDUCCION	EJERCICIOS DE CONDUCCION DE BALON 1 VS 1 , DONDE SE INTENTAN QUITAR EL BALON.
						REMATE	COMBINACION DE BALON ENTRE LOS CONOS A UAN VELOCIDAD CONSIDERABLE.
							REALIZACION DE LANZAMIENTOS A PORTERIA CON Y SIN PORTERO.
							EJERCICIOS DE 5 REALIZANDO PASES, CONTROL, REGATE Y REMATE A PORTERIA.
				2	TACTICA	SITUACIONES REALES	APLICACION Y EJECUCION DE EJERCICIOS EXPLICADOS ANTERIORMENTE LAS DIVERSAS SITUACIONES Y ACCIONES CONCLUYENTES QUE SE PRESENTAN EN EL PARTIDO.
							APLICAR Y EJECUTAR ACCIONES DE SITUACIONES DE JUEGO REALIZADAS Y DE FORMACION.
						ESTRATEGIA	PRACTICA DE CONCEPTOS TACTICOS APRENDIDOS EN ETAPAS ANTERIORES, APRENDIDOS DE MANERA EFICIENTE Y EFICAZ EN DIVERSAS SITUACIONES DE JUEGO.
							EJECUCION Y DESARROLLO DE TACTICAS.
		TACTICO		1	FUNDAMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO	UTILIZACION DE EJERCICIOS EN GRUPO PARA MEJORAR LAS ACCIONES COLECTIVAS (DEFENSA, PRENSA, ATAQUE, ANDAS Y VARIAS).
							ESTRATEGICOS Y TACTICOS TRABAJADOS EN ETAPAS ANTERIORES A SITUACIONES REALES DE JUEGO DE FORMA CORRECTA.
						TACTICA COLECTIVA	DOMINAR DIFERETES SISTEMAS DE JUEGO
				2	PRINCIPIO DEFENSIVO	REPLIEGUES	DESARROLLO DE MOVIMIENTOS HACIA ATRAS PARA PODER DE RANGO A RANGO CON EL BALON EN MOVIMIENTO.
						LINEA ATRAS	ACCION DEFENSIVA QUE REALIZA UN JUGADOR QUE INTERVIENE SOBRE UN CONTRARIO QUE PUEDE SER DESBORDADO POR EL ADVERSARIO.
				3	PRINCIPIO OFENSIVO	POSESION	ATENDER QUE TIENEN ETIMOLOGIA PARA MANTENER EL BALON EN NUESTRO PODER, EL TIEMPO NECESARIO PARA PASAR AL ATAQUE.
						RITMO DE JUEGO	TECNICAS CENTRIFUGAS QUE SE REALIZAN EN EL TRANSCURSO DEL JUEGO, CON UNA DETERMINADA INTENSIDAD Y INTENCION.
						PROGRESION EN EL JUEGO	REALIZACION DE ACCIONES DE UN EQUIPO QUE AVANZA HACIA TERRENO CONTRARIO
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREACION	AÑO, PAIS Y REGION
						INICIO	REGLAMENTACION
				2	REGLAMENTACION	REGLAS	CONOCER A FONDO LAS REGLAS, SUS MODIFICACIONES Y REFORMAS DE REGLAMENTO
						ACTITUDES	APROVECHAMIENTO DEL REGLAMENTO COMO HERRAMIENTA POSITIVA, EN CIERTAS SITUACIONES DE JUEGO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	INSTALACIONES	CUIDADO Y MANTENER ADECUADAS LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS ANTES Y DESPUES DE LA PRACTICA.
						MATERIAL DEPORTIVO	CUIDAR EL MATERIAL DE TRABAJO, UNIFORME Y DEMAS ACCESORIOS Y ELEMENTOS.
						MUNICIPIO	REPRESENTAR Y HONRAR EL BUEN NOMBRE DEL MUNICIPIO. EN REPRESENTACION COMO DELEGACION Y DEPORTISTAS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	RESPETAR POR NORMAS LAS BUENAS MANERAS Y LAS DECISIONES DE TODOS LOS QUE HACEN PARTE DEL GRUPO DE TRABAJO EN LOS ENTRENAMIENTOS.
						COOPERACION	VALORAR LA IMPORTANCIA Y TRABAJAR EN EQUIPO CON LOS DEMAS MIEMBROS DEL GRUPO DE TRABAJO.
						TOLERANCIA	TOLERAR RACIONALMENTE TODAS LAS ACCIONES QUE NO SON APROPIADAS DE LOS AVERSARIOS, COMPAÑEROS, PUBLICO, ENTRENADORES.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIENE PERSONAL
						ALIMENTACION	EDUCACION EN NUTRICION PARA TODOS LOS INTEGRANTES QUE HACEN PARTE DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	IMPLEMENTOS EN PERFECTO ESTADO DE LIMPIEZA
						DESCANSO Y SUEÑO	PERIODO DE RECUPERACION Y DESCANSO DEL CUERPO
						EJERCICIO FISICO	REALIZACION DE LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN HABITOS DIARIO SALUDABLE.
				3	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA	MANTENER SIEMPRE EL GRUPO DE DEPORTISTAS ACTIVOS Y PRESTOS A APRENDER EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						ESFUERZO Y SUPERACION	MANERA CORRECTA EN EL ENTRENAMIENTO PARA SUPERAR CADA UNA MAS.
						ATENCION Y CONCENTRACION	ACEPTAR LOS RESULTADOS COMO UN HECHO DE TODOS.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	INTERIORIZAR EL TRABAJO DESARROLLADO DIARIAMENTE COMO UN SISTEMA DE SUPERACION PERSONAL Y DEL EQUIPO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PERRO Y GATOS	2 EQUIPOS JUEGAN A ELIMINARSE. SI EL ENTRENADOR DICE UN NUMERO PAR SE PERSEGUIRAN TODOS HACIA LA DERECHA, POR EL CONTRARIO SE HACE UN NUMERO IMPAR SE PERSEGUIRAN A LA DERECHA, DE ESA FORMA SE TENDRA AL MENOS UN COMPAÑERO PARA NO QUEDAR ELIMINADO.
						PAÑUELITO CON BALON	EJECUCION: PARA ESTE JUEGO SE NECESITA UN BALON, TANTOS EQUIPOS COMO SE QUIERA Y UN NUMERO IMPAR DE JUGADORES EN CADA EQUIPO. CONSISTE EN LLEVAR EL BALON Y CONSEGUIRLO SIN QUE EL OTRO JUGADOR LE QUITE EL BALON HASTA ATRAVESAR LA LINEA DE PARTIDA.
						LUCHA POR TU BALON	LOS JUGADORES TIENEN AL PRINCIPIO DE UNOS MINUTOS SIEMPRE HABRA UN BALON MENOS QUE JUGADORES, A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR TODOS DEBEN BUSCAR UNO DE UN BALON. EL JUGADOR QUE NO TENGA BALON QUEDARA ELIMINADO.
						QUITAR EL PETO	TODOS MENOS UN JUGADOR TENDRAN UN PETO "ENGANCHADO" EN LA PARTE DE ATRAS DEL PANTALON. EL QUE NO TIENE EL PETO TRATARA DE QUITARSELO A ALGUNO DE SUS COMPAÑEROS. FINALIZARA EL JUEGO CUANDO NINGUN JUGADOR TENGA PETO.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	UNO DE LOS INTEGRANTES LANZA LA PELOTA HASTA TOCAR CON ELLA A OTRA PERSONA, QUIEN ES TOCADO POR LA PELOTA QUEDA PONCHADO Y SERA EL ENCARGADO DE REALIZAR EL MISMO PROCESO QUE LO PONCHO A SUS COMPAÑEROS Y ASI SUCESIVAMENTE.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERCAMBIO DE ACTIVIDAD HUMANITIVA	UNION INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS HABILIDADES DE HUMANIDADES DEL MUNICIPIO EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES EN EL ESPACIO DE DANZA, MUSICA Y PINTURA.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACION MULTIDISCIPLINAR	COMBINACION DE DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN CIRCUITOS LUDICOS, ENDIABLADOS Y DIVERTIDOS PARA LOS NIÑOS DE LOS VARIOS MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DEL JUEGO	ESTACIONES DE JUEGO Y PUNTUACIONES DONDE SE PONDRAN APRUEBA HABILIDADES ENDIABLADAS EN EL DESARROLLO NORMATIVO DE NIÑOS
						SALIDA PEDAGOGICA	INTEGRACION CON LOS DEPORTISTAS

FECHA DE ENTREGA	25/03/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	QUIPILE

SEGURIDAD SOCIAL – PAGO DE PARAFISCALES MES DE JULIO

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1069584122		CHAPARRO ACUÑA CARLOS ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	inspeccion peñanegra	CACHIPAY-CUNDINAMARCA	3106775634	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2022-07	2022-07	05685947	9437281381	I	2022/08/05	2022/07/14	BANCO DE OCCIDENTE	0	$309,400

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				NOVEDADES																		PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS					PARAFISCALES				
No.	Identificación	Nombre	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Tarifa	Aporte	Dias	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
SUCURSAL: PRINCIPAL (1 Afiliados)																						$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000		$24,400		$0	$0		$309,400
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)																						$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000		$24,400		$0	$0		$309,400
Ciudad: CACHIPAY Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)																						$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000		$24,400		$0	$0		$309,400
1	CC	1069584122	CHAPARRO CARLOS																	230201	30	$1,000,000	$160,000	EPS017	30	$1,000,000	$125,000		0	$0	$0	14-23	30	$1,000,000	2.436%	$24,400	0	$0	$0	No	$309,400
Total	**Afiliados(1)**																					$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000		$24,400		$0	$0		$309,400

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1069584122		CHAPARRO ACUÑA CARLOS ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	inspeccion peñanegra	CACHIPAY-CUNDINAMARCA	3106775634	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2022-07	2022-07	05685947	9437281381	I	2022/08/05	2022/07/14	BANCO DE OCCIDENTE	0	$309,400

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$160,000	$0	$0	$160,000
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$160,000	$0	$0	$160,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$24,400	$0	$0	$24,400
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$24,400	$0	$0	$24,400
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$125,000	$0	$0	$125,000
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	$125,000	$0	$0	$125,000
TOTAL				1	$309,400	$0	$0	$309,400

LISTADO DE ASISTENCIA MES DE ABRIL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	ALBERT SANTIAGO VARGAS GONZALEZ	3135084060								1	1			0			0	1			1			0	1			0			0	1		11	6	5	55%
2	GISETH VALENTINA CANO GALINDO	3227412551								0	0			0			0	1			1			1	1			1			1	1		11	7	4	64%
3	JUAN SEBASTIAN LEGUIZAMON CORTES	3118166163								1	1			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	8	3	73%
4	KEVIN FERNANDO BETANCOURTH GALVIS									0	0			0			0	1			0			1	1			0			1	1		11	5	6	45%
5	EIVER ENRIQUE BOLAÑO GOMZALEZ	3133775524								1	1			1			0	1			1			1	1			1			0	0		11	8	3	73%
6	FABIANA GISELLE DA SILVA LAMEDA									1	1			0			0	1			0			1	1			1			1	1		11	8	3	73%
7	JULIETH ESTEFANI OVALLE CASALLAS									1	1			1			0	1			1			1	1			1			0	0		11	8	3	73%
8	JUSTIN ALEXIS CRUZ BERRIO									1	1			1			0	1			1			0	1			1			1	1		11	9	2	82%
9	JUAN FELIPE ROJAS GOMEZ	3133775524								1	0			1			0	1			1			0	1			1			1	1		11	8	3	73%
10	ERVELIN ISABEL BOLAÑO GONZALEZ	3133775524								0	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1		11	9	2	82%
11	LUISA FERNANDA CARDENAS RODRIGUEZ									0	1			0			0	1			1			1	1			0			0	1		11	6	5	55%
12	LEIDY YULIANA IBAÑEZ LOPEZ									1	1			1			0	1			1			1	0			1			1	1		11	9	2	82%
13	YURI PAOLA MENDOZA SOLER									0	1			0			0	1			1			1	0			0			1	1		11	6	5	55%
14	JUAN SEBASTIAN CALLEJAS MORA									1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1		11	10	1	91%
15	CAMILO ANDRES CARDENAS RODRIGUEZ									0	1			1			0	1			0			1	1			0			0	0		11	5	6	45%
16	ELISBETH CAROLINA BOLAÑO GONZALEZ									1	1			1			0	1			1			1	1			0			0	0		11	7	4	64%
17	LAURA NATALY MENDOZA SOLER	3133775524								1	1			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	8	3	73%
18	DULCE MARIA NARVAEZ LOPEZ	3133775524								0	1			1			0	1			1			1	1			1			0	1		11	8	3	73%
19																																					
20																																					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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	EMANUEL MELO	3115889635								0	1			1			0	0			1			1	1			0			0	1		11	6	5	55%
2	BRAYAN ANDRES PINZON MOLINA	3125356292								0	1			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	7	4	64%
3	JOSE DAVID MOLINA									0	1			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	7	4	64%
4	KAROL YURLEY CANO GALINDO	3227412551								0	0			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	6	5	55%
5	YENIFER NATALIA GONZALEZ LEGUIZAMON	3133775524								0	1			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	7	4	64%
6	ESTEFANIA MORENO LOPEZ	3133775524								0	1			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	7	4	64%
7	JEFFERSON STEVEN GONZALEZ LEGUZAMON	3106775634								0	1			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	7	4	64%
8	SANTIAGO PINEDA GARCIA	3144221678								0	1			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	7	4	64%
9	JAVIER PEDREROS MUÑOZ	3124937755								0	0			1			0	1			0			1	1			0			0	1		11	5	6	45%
10	JUAN PABLO AVILA TELLEZ	3106775634								0	0			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	6	5	55%
11	JUAN SEBASTIAN GONZALEZ GONZALEZ	3135084060								1	1			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	8	3	73%
12	SERGIO CASTAÑEDA FLOREZ	3222207515								0	0			0			0	1			1			1	1			1			0	1		11	6	5	55%
13	JHONNY FAUSTINO MUÑOZ CARRILLO	3219872775								1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		11	11	0	100%
14																																					
15																																					
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!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LUIS MIGUEL MANCIPE CASALLAS	3227670677								0	1			0			0	1			1			1	0			1			1	1		11	7	4	64%
2	LUISA FERNANDA MUÑOZ CARRILLO	3219872775								1	1			1			0	1			1			1	1			0			1	1		11	9	2	82%
3	EIDER CASTAÑEDA FLOREZ	3112945146								1	1			0			0	1			1			1	0			1			1	1		11	8	3	73%
4	NICOLE SOFIA MORENO CANO	3229065858								0	0			1			0	1			1			1	1			0			0	1		11	6	5	55%
5	ANDRES STEVEN TORRES CUERVO	3134737521								0	0			1			0	1			1			1	1			0			1	1		11	7	4	64%
6	SHERYL MARIANA MELO CUBILLOS	3115841570								0	0			1			0	1			1			1	1			0			1	0		11	6	5	55%
7	SALMA MILETH VARGAS AVILA	3138222742								0	1			1			0	1			1			1	1			0			1	0		11	7	4	64%
8	OMAR ALEJANDRO MENDOZA AROCA	3103314961								0	1			1			0	0			1			1	1			0			1	1		11	7	4	64%
9	CRISTIAN ACOSTA SOSA	3203495417								0	0			1			0	1			1			1	0			0			1	1		11	6	5	55%
10	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ JIMENEZ	3143610577								1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1		11	10	1	91%
11	EDISON DAVID RODRIGUEZ MANCIPE	3124178270								0	1			0			0	1			1			1	1			1			1	1		11	8	3	73%
12	MAYCOL EDUARDO MENDOZA SOLER	3123892078								0	1			0			0	1			1			0	1			1			1	1		11	7	4	64%
13	KEVIN CAMILO RODRIGUEZ JIMENEZ	3143610577								0	1			0			0	1			1			0	1			1			1	1		11	7	4	64%
14	JOUBER ALEXANDER TELLEZ	3223544072								1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1		11	10	1	91%
15	JOSE ALDEMAR MUÑOZ CARRILLO	3219812773								1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1		11	10	1	91%
16	CARLOS JOSE MARTINEZ MORENO	3022892502								1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1		11	10	1	91%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!