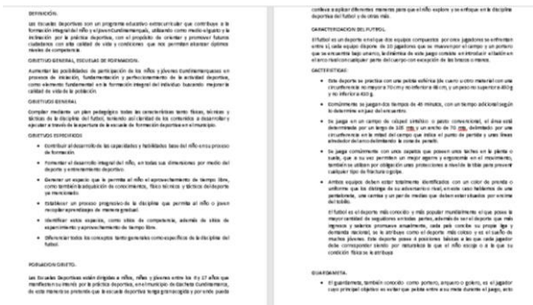
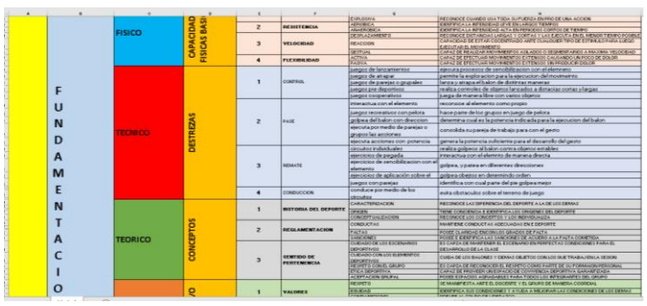
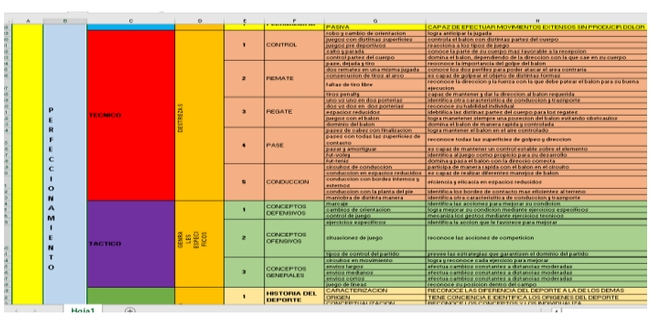
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE AGOSTO - CTO 1197-2022			
Nombre del contratista	DICSON ANDREY GONZALEZ GARCIA		
Número de identificación	1074419309 DE GACHETA	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	DEL 08/08/2022 AL 30/08/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES 202200 2561- 05/08/2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS 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, poblacióndiversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 **BANER, PUBLICIDAD INVITACION A INSCRIPCIONES ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO DE GACHETA.**  **INVITACION A LOS CENTRO EDUCATIVOS A PARTICPAR DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO**
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.	 **DESARROLLO DEL PLAN PEDAGOGICO PARA FUTBOL**

<table>
<tr>
<td></td>
<td>

MALLAS PEDAGOGICAS PARA LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL: INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO.

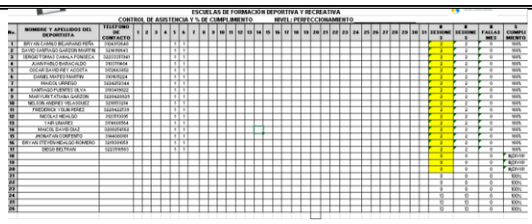
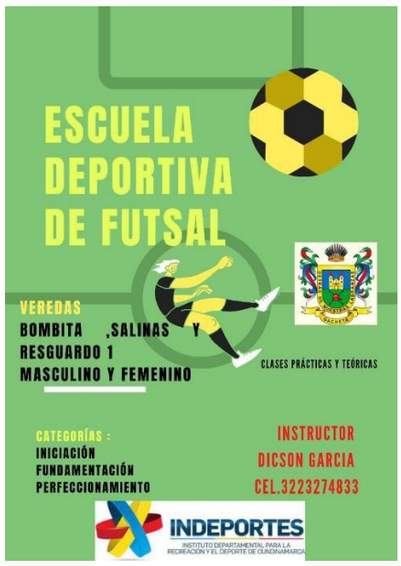
ANEXO# 1, ACTA DE INICIO
ANEXO # 2, PLAN PEDAGOGICO.
ANEXO # 3, MALLAS PEDAGOGICAS
ANEXO # 4, HORARIOS
</td>
</tr>
<tr>
<td>3.Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.</td>
<td>
ASISTENCIA INICIACION

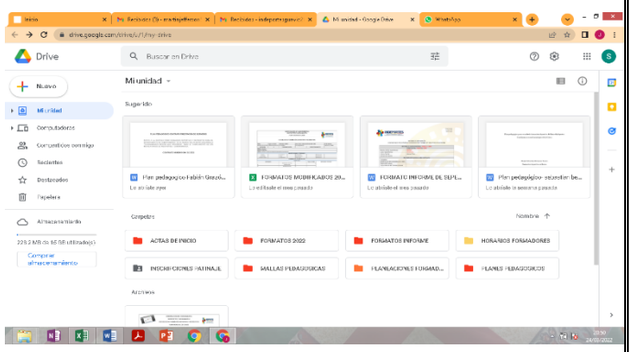
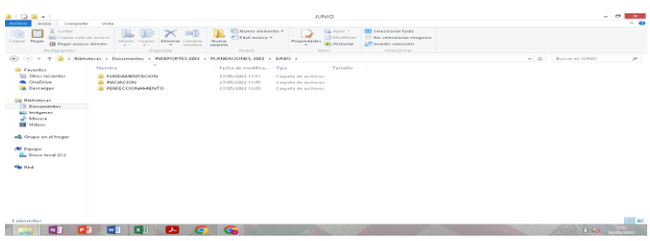


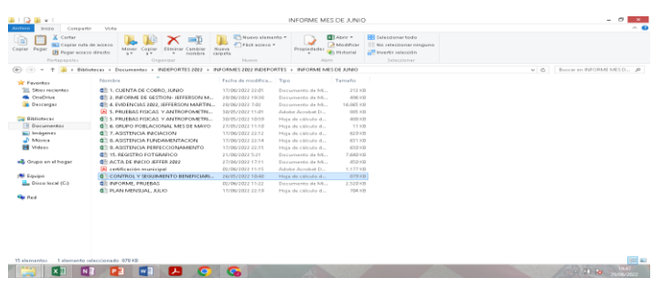
ASISTENCIA FUNDAMENTACION



ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO
</td>
</tr>
</table>

	
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.	**GRUPO POBLACIONAL MES DE AGOSTO, ESCUELA DE FUTBOL DE SALON** BASE DE DATOS INSCRITOS ESCUELA DE FORMACIÓN FÚTBOL DE SALÓN RURAL INDEPORTES CUNDINAMARCA – ALCALDÍA MUNICIPAL DE GACHETÁ | # | NOMBRE COMPLETO | EDAD | CATEGORÍA | | | GÉNERO | | VEREDA | # CONTACTO | | | | | INICIACIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO | M | F | | | | 1. | NEZLLY YULIANA BARACALDO MARTÍN | 12 | | X | | | X | SALINAS | 3104194805 | | 2. | LAURA ALEJANDRA SASTRE PEÑUELA | 12 | | X | | | X | SALINAS | 3209280305 | | 3. | ANGIE KATERINEBARACALDO BARACALDO | 9 | | X | | | X | SALINAS | 3229037742 | | 4. | LINA YARELY DÍAZ GUZMAN | 9 | | X | | | X | SALINAS | 3212643099 | | 5. | ENITH DURANY LÓPEZ ZAQUE | 11 | | X | | | X | SALINAS | 3132259488 | | 6. | JUAN DAVID LÓPEZ ZAQUE | 12 | | X | | X | | SALINAS | 3213167711 | | 7. | YULY MARCELA LÓPEZ ZAQUE | 10 | | X | | | X | SALINAS | 3213167711 | | 8. | RAFAEL ESTEBAN VARGAS ZAQUE | 7 | X | | | X | | SALINAS | 3114835319 | | 9. | YEISON DANILO ZABALA AVENDAÑO | 11 | | X | | X | | SALINAS | 3118705086 | | 10. | NURY MAYERLY DÍAZ GUZMÁN | 10 | | X | | | X | SALINAS | 3132259488 | | 11. | ADRIANA MILENA GUZMÁN DÍAZ | 8 | X | | | | X | SALINAS | 3209786542 | | 12. | MARIA VALENTINA MARTÍN SASTRE | 9 | | X | | | X | SALINAS | 3178554949 | | 13. | INGRITH NAYARITH AVENDAÑO SASTRE | 9 | | X | | | X | SALINAS | 3168186533 | | 14. | WILDER HELIAN SORZA BEJARANO | 8 | X | | | X | | SALINAS | 3118991577 | | 15. | LAURA KATERINE URREGO MORENO | 8 | X | | | | X | SALINAS | 3112618707 |
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.	 **CONVOCATORIA Y PUBLICIDAD ESCUELA DE FORMACION RURAL DE FUTBOL DE SALON.**
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.	Proyecté la realización y ejecución de 09 sesiones de formación a la semana con la escuela de formación de fútbol de salón rural en el municipio de Gachetá. La realización de las sesiones corresponde a las actividades en tres veredas (Bombita, Salinas y Resguardo l), en donde los tres niveles tendrán cabida. Organicé la distribución de las sesiones con apoyo de los presidentes de juntas de acción comunal de las veredas, algunos padres de familia, docentes conocedores

	de las poblaciones en las veredas y la coordinadora de deportes municipal BRYAN RODRIGUEZ; esto con el fin de buscar la mayor cobertura rural y tener en cuenta a la población que estudia en la mañana en elárea urbana y llega a sus casas en las tardes.
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	 **DRIVE, PROVINCIA DEL GUAVIO.**
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.	 **PLANES DIARIOS Y MENSUALES PARA EL MES DE AGOSTO 2022.** **ANEXO # 5 Y 6, PLANES MENSUALES Y DIARIOS POR CATEGORIA**
9.Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realicea 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.	Proyecte aplicar las evaluaciones físicas y técnicas de acuerdo a los requerimientos de indeportes Cundinamarca en las siguientes fechas: • Evaluación de entrada para el mes de mayo • Evaluación de control mes de agosto • Evaluación de salida quince días antes de terminar el presente contrato laboral. ANEXO # 10, CRONOGRAMA DE EVALUACIONES. TEST Y PRUEBAS ANTROPOMETRICAS EVALUACIONES PARA LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL PRIMER TOMA DE CONTROL — MES DE MAYO — TEST FISICOS Y ANTROPOMETRICOS SEGUNDA TOMA DE CONTROL — MES DE AGOSTO — TEST FISICOS Y ANTROPOMETRICOS FINALIZACION TOMA DE CONTROL — MES DE DICIEMBRE — TEST FISICOS Y ANTROPOMETRICOS **ANEXO # 7 CRONOGRAMA DE TEST Y PRUEBAS FISICA**
10.El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	**ANEXO # 8, CERTIFICACION MUNICIPAL**
11.Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la	

Subgerencia Técnica	
12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad	
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.	Proyecte la entrega de dicho formato diligenciado para cuando sean requeridos por el instituto de deportes además de la subegerencia administrativa y financiera el 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	 **PANTALLAZO SECOP II EVIDENCIANDO PROCESO DE INFORMES Y DEMAS DOCUMENTOS A ENTREGAR. DOCUEMTOS PARA CARGAR AL SECOP II.**
15.Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demásproductos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable	 **ENTREGABLES PARA EL MES DE AGOSTO**

ANEXO #1, ACTA DE INICIO

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 1197 DE 2022	
N° de contrato:	1197 – 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	DICSON ANDREY GONZALEZ GARCIA
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.
Valor:	SIETE MILLONES SETECIENTOS TRECE MIL PESOS ($7.713.000) M/CTE.
Plazo:	CUATRO (4) MESES QUINCE (15) DIAS, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	GACHETA
Deporte o disciplina:	FUTSAL

El 08 de agosto de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron DICSON ANDREY GONZALEZ GARCIA , identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.074.419.309 de Gachetá y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1197 de 2022, con el fin de suscribir acta de Inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022002561	Fecha de expedición: 05/08/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 08/08/2022
Póliza de garantías	N.A	N.A

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 08 de agosto de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**DICSON ANDREY GONZALEZ GARCIA** Contratista

ANEXO # 2, PLAN PEDAGOGICO

INSTRUCTIVO PEDAGOGICO, FUTBOL BASE, ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE SALON

PRESENTADO POR:

DICSON ANDREY GOMZALEZ GARCIA

LICENCIADO EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

GACHETA CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL

27-07-2022

INTRODUCCION.

De acuerdo a este plan pedagógico lo que se intenta es dar a conocer una distribución de un plan de trabajo de la disciplina deportiva (futbol), que se va a llevar a cabo con niños que contemplan las edades entre los 6 y 17 años de edad en el municipio de Gacheta (CUNDINAMARCA), con el fin de re abrir las escuelas de formación y llevar a cabo el inicio del deporte formativo en el municipio, donde estas a su vez permiten que los niños seleccionen, motiven, participen y lideren procesos de formación deportiva, que de igual manera les garantice un ambiente de aprendizaje y exploración con el deporte que más se sienta identificado, es por ello que se antepone una medida de conceptos, condición física, componentes teóricos, tácticos y técnicos que facilitaran al niño y al profesor, un ambiente de reciprocidad, agradable y motivante para los dos, tomando también como relevancia componentes psicológicos, axiológicos, de convivencia ciudadana y de auto cuidado.

JUSTIFICACION.

El presente plan pedagógico, tiene como fin resaltar la importancia de las escuelas de formación deportiva en el desarrollo del niño, dentro de su formación física y social, para de esta manera permitirnos propiciar espacios de interacción e integración, determinando así mismo un ambiente propicio donde se le permita al niño desarrollar todos sus atributos deportivos, además de contribuir al uso adecuado del tiempo libre, el óseo y la recreación, siendo así estos espacios un determinante para la sana convivencia en su hogar, centro educativo y medio social, identificando así comportamientos, hábitos y estilos de vida, mejorando en un porcentaje las cualidades del niño.

MARCO LEGAL.

Las Escuelas Deportivas como programa institucional a nivel Nacional, tiene el respaldo legal que debe garantizar su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base deportiva de Cundinamarca para los próximos años.

- Este marco legal es el siguiente:
  - **Constitución Política de 1991**
  - **Ley 115 o Ley General de Educación**
  - **Decreto 2845 de 1984**
  - **Decreto 2225 de 1985**
  - **Acuerdo 058 de 1991**
  - **Resolución 001909 de 1991**
  - **Ley 181 o Ley del Deporte**

DEFINICIÓN.

Las Escuelas Deportivas son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.

OBJETIVO GENERAL, **ESCUELAS DE FORMACION.**

Aumentar las posibilidades de participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la actividad deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

OBJETIVOS GENERAL

Compilar mediante un plan pedagógico todas las características tanto físicas, técnicas y tácticas de la disciplina del futbol, teniendo así claridad de los contenidos a desarrollar y ejecutar a través de la apertura de la escuela de formación deportiva en el municipio.

OBJETVOS ESPECIFICOS

- Contribuir al desarrollo de las capacidades y habilidades base del niño en su proceso de formación.
- Fomentar el desarrollo integral del niño, en todas sus dimensiones por medio del deporte y entrenamiento deportivo.
- Generar un espacio que le permita al niño el aprovechamiento de tiempo libre, como también la adquisición de conocimientos, físico técnicos y tácticos del deporte ya mencionado.
- Establecer un proceso progresivo de la disciplina que permita al niño o joven recopilar aprendizajes de manera gradual.
- Identificar estos espacios, como sitios de competencia, además de sitios de esparcimiento y aprovechamiento de tiempo libre.
- Diferenciar todos los conceptos tanto generales como específicos de la disciplina del futbol.

POBLACION OBJETO.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva, en el municipio de Gacheta Cundinamarca, de esta manera se pretende que la escuela deportiva tenga gran acogida y por ende pueda mantener unas bases sólidas dentro de las tres categorías correspondientes, por lo que nos conlleva a aplicar diferentes maneras para que el niño explore y se enfoque en la disciplina deportiva del futbol y de otras más.

CARACTERIZACION DEL FUTBOL.

El futbol es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí, cada equipo dispone de 10 jugadores que se mueven por el campo y un portero que se encuentra bajo un arco, la dinámica de este juego consiste en introducir el balón en el arco rival con cualquier parte del cuerpo con excepción de las brazos o manos.

CACTERISTICAS:

- Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g.
- Comúnmente se juegan dos tiempos de 45 minutos, con un tiempo adicional según lo determine en juez del encuentro.
- Se juega en un campo de césped sintético o pasto convencional, el área está determinada por un largo de 105 mts y un ancho de 70 mts, delimitado por una circunferencia en la mitad del campo que indica el punto de partida y unas líneas alrededor del arco delimitando la zona de penalti.

- Se juega comúnmente con unos zapatos que poseen unos taches en la planta o suela, que a su vez permiten un mejor agarre y ergonomía en el movimiento, también se utilizan por obligación unas protecciones a nivel de la tibia para prevenir cualquier tipo de fractura o golpe.

- Ambos equipos deben estar totalmente identificados con un color de prenda o uniforme que los distinga de su adversario o rival, en este caso hablamos de una pantaloneta, una camisa y un par de medias que deben estar situados por encima del tobillo.

  El futbol es el deporte más conocido y más popular mundialmente el que posee la mayor cantidad de seguidores en todas partes, además de ser el deporte que más ingresos y salarios promueve anualmente, cada país concibe su propia liga y demanda nacional, se le atribuye como el deporte más coloso y es el sueño de muchos jóvenes. Este deporte posee 4 posiciones básicas a las que cada jugador debe corresponder siendo por naturaleza la que el niño escoja o a la que su condición física se le atribuya

GUARDAMETA.

- El guardameta, también conocido como portero, arquero o golero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que pelota entre a su meta durante el juego, acto conocido como gol. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con las manos durante el juego activo, aunque sólo dentro de su propia área.

DEFENSA.

- El defensa, también conocido como defensor, es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los centrocampistas cuyo principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente esta línea de jugadores se encuentra en forma *arqueada*, quedando algunos defensas más cerca del guardameta que los demás. Si es sólo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de libero; si son dos o más, reciben el nombre de zagueros. Los defensores posicionados en los costados del terreno son llamados laterales o stoppers.

CENTROCAMPISTA.

- El centrocampista, mediocampista o volante es la persona que juega en el mediocampo en un campo de fútbol. Entre sus funciones se encuentran las de recuperar balones, propiciar la creación de jugadas y explotar el juego ofensivo. De acuerdo a estas funciones podemos distinguir: los volantes *carrileros* (los que juegan más cerca de la línea de banda); los de *contención*, que juegan casi a la misma altura que los defensores laterales para contribuir a la defensa y pueden ser uno o dos jugadores.

DELANTERO.

- Un delantero o atacante es un jugador de un equipo de fútbol que se destaca en la posición de ataque, la más cercana a la portería del equipo rival, y es por ello el principal responsable de marcar los goles.

CONTENIDOS POR NIVEL, FUTBOL

Los contenidos de la escuela de formación están orientados según la edad del niño, debido a que es importante que se determine una progresividad del deporte teniendo en cuenta en cada una de estas algunas relevancias que hará que el niño se desempeñe y desarrolle de la mejor manera posible.

NIVEL DE INICIACION: 6 A 8 AÑOS

CONTENIDOS FÍSICOS

- Flexibilidad
- Capacidad aeróbica
- Velocidad
- Fuerza
- juegos pre deportivos
- juegos cooperativos
- juegos recreativos
- habilidades motoras de base

CONTENIDOS TÉCNICOS

- Esquema corporal
- Estructura espacio – temporal
- Coordinación
- Equilibrio
- Lateralidad
- Componentes técnicos
- Memoria motriz

CONTENIDOS TACTICOS

- atacar
- Defender
- Estructura de juego
- Defensivos, ofensivos, generales

CONTENIDOS PSICOLÓGICOS

- Motivación
- Respeto
- Superación
- Aceptación social
- Integración
- Interacción
- Solidaridad
- Auto corrección
- Auto-aceptacion
- Razonamiento
- Componente social

CONTENIDOS TEÓRICOS

- Normas de juego
- Reglas del deporte
- Conceptualización del deporte
- Historia del deporte
- Acato de órdenes y reglas
- Feed back

- Conocimiento de valores

NIVEL DE FUNDAMENTACION: 9 A 12 AÑOS

CONTENIDOS FÍSICOS

- Flexibilidad
- Capacidad aeróbica
- Líneas energéticas
- Velocidad
- Fuerza
- Condición física
- Preparación física
- Resistencia
- Resistencia a la fuerza
- Equilibrio
- Juegos recreativos

CONTENIDOS TÉCNICOS

- Esquema corporal
- Estructura espacio – temporal
- Coordinación
- Equilibrio
- Lateralidad
- Memoria motriz
- Fundamentos técnicos del futbol (control, pase, dribling, remate, recepción)

CONTENIDOS TACTICOS

- atacar
- defender
- principios tácticos de base (generales- defensivos- ofensivos)
- principios básicos de juego
- estrategias de juego
- generales y específicos

CONTENIDOS PSICOLÓGICOS

- Motivación
- concentración
- valores
- Superación personal
- Aceptación social
- Auto cuidado
- Hábitos de vida saludable
- Trabajo en equipo
- Cooperativismo
- Cohesión
- Trabajo social

CONTENIDOS TEÓRICOS

- Normas de juego adaptado
- Reglamentos
- Teoría fundamentos técnicos
- Conceptos tácticos
- Conceptualización del deporte
- Fisiología del ejercicio

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO: 13 A 17 AÑOS

CONTENIDOS FÍSICOS

- Capacidades físicas
- Capacidad aeróbica
- Capacidad anaeróbica
- Preparación, condición física
- Cargas
- Trabajos aeróbicos y anaeróbicos
- Circuitos
- Progresiones especificas

CONTENIDOS TÉCNICOS

- Esquema corporal
- Estructura espacio – temporal
- Coordinación
- Equilibrio
- Lateralidad
- Memoria motriz
- Fundamentos técnicos del futbol (control, pase, dribling, remate)

CONTENIDOS TACTICOS

- atacar
- defender
- principios tácticos de evolución (movilidad- control, penetración, improvisación)
- posiciones en el terreno de juego
- conceptos de ataque y defensa
- estructuras de juego
- generales y espeificos
- trabajo de líneas
- mantenimiento del balón
- transiciones de balon

CONTENIDOS PSICOLÓGICOS

- Motivación
- valores
- Superación personal
- Aceptación social
- Auto cuidado
- Respeto por diferencia de genero
- Motivación
- concentración

CONTENIDOS TEÓRICOS

- Normas de juego adaptado
- Reglamentos
- Teoría fundamentos técnicos
- Teoría de fundamentos tácticos

CONTENIDOS TECNICOS DEL FUTBOL:

ASPECTOS GENERALES. 6 – 17 AÑOS

- Asimilación del sentido del fútbol. Posicionamiento en el campo
- Mantener posesión de balón.
- Predisposición al remate
- Recuperación del balón
- Consolidar objetivos de edad anterior
- Progresión rápida del balón.
- Manifestación de la profundidad en el juego
- Cambios de orientación.
- Manifestación de la amplitud en el juego
- Actualización de todas las acciones técnicas y tácticas de forma general y según la línea de juego
- Recuperación del balón.
- Mantener la posesión del balón
- Progresión del balón.
- Remate. Jugar en y desde la zona.
- Inicio al juego de relación entre líneas.
- Juego ofensivo.
- Juego defensivo.
- Estrategias. Movimientos tácticos.
- Perfeccionamiento de las acciones técnicas, tácticas y capacidades físicas
- Especialización profunda.
- Perfeccionar características propias de cada jugador.
- Perfeccionar el sistema y estilo de juego.
- Perfeccionar las variantes del sistema de juego

TECNIFICACION:

- Desarrollo de habilidad en acciones de técnica (conducción, pases, tiros,
- Desarrollo de habilidad aplicada (distintas acciones encadenadas sin oposición)
- Acciones orientadas a progresión, del juego
- Desarrollo de acciones técnicas. Acciones dirigidas a cambios de orientación
- Desarrollo de todas las acciones técnicas según la línea de juego
- Desarrollo de acciones técnicas deficientes.
- Realización de acciones técnicas con velocidad adecuada.
- Inicio de mejoras técnicas aplicadas al sistema de juego.
- Eliminación de la realización de acciones deficientes que presente el jugador.
- Potenciación de las acciones positivas que presenta el jugador
- Especialización de acciones técnicas por posición.

TACTICA:

- Apoyos Desmarques Predisposición al remate Entrada 1x1
- Marcaje. Definir líneas de juego. Creación de espacios. Concepto táctico del poseedor (pasar o progresar). 1x1, 2x1.
- Orientación y cambios de orientación.
- Juego en relación a la línea.
- Presión individual.
- Cobertura.
- Consolidar objetivos de edad anterior
- Desarrollo de todas las acciones tácticas según línea de juego
- Desarrollo de acciones tácticas deficientes. Aprendizaje de los sistemas y estilos de juego.
- Especialización táctica adaptada al modelo de juego del equipo

CARACTERISACION POR EDADES- 6 A 17 AÑOS DE EDAD.

- Necesidad de crear bagaje motor
- Etapa de familiarización.
- Predominio del aspecto lúdico
- Edad óptima para iniciar el aprendizaje del fútbol
- Estabilización de los patrones motores.
- Edad óptima para realizar sólidos aprendizajes en el fútbol.
- Periodo óptimo para la consolidación de los aprendizajes.
- Edad óptima para la especialización y el conocimiento profundo del fútbol
- Requerimiento de un alto nivel de eficacia en la práctica de fútbol.

CARACTERIZACION DE LA POBLACION OBEJTO.

NIVEL INICIACION: 6 A 8 AÑOS:

Para esta etapa y en sus primeros inicios el niño debe aprender a sensibilizarse con el medio y tiene la plena necesidad de acercarse a lo desconocido, posee la característica de la curiosidad, que determina el alcance del niño para desenvolverse de la manera más asertiva, teniendo en cuenta que el error hace parte de la progresividad del perfeccionamiento y el alcance de los objetivos planteados, para ello se toman en cuenta algunos factores que propiciaran un ambiente saludable y que permitirá al niño una exploración de su medio deportivo, encontrando así una mejoría en la enseñanza de la técnica, que desde sus inicios tengan la apropiación de algunos movimientos y gestos que resuelvan de manera más efectiva y eficiente la entrega, el control, o el pase, todo esto durante el juego, además de esto potencializando su estado físico por medio de juegos físicos donde aprendan a identificar por medio de sus habilidades básicas de movimientos, distintos ejercicios para mejorar su condición por medio del juego.

- Dotarle de una adecuada capacidad física que le permita participar de forma provechosa en la actividad deportiva.
- Incluirle en competencias donde no existan altas diferencias.
- Considerarle como una persona en proceso de crecimiento y que debe disfrutar del deporte.
- Dotarle del material adecuado, suministrarle de todo el conocimiento adecuado
- Prepara al niño condicionalmente mediante estímulos.
- Poner como objetivo inicial la salud integral del niño/a, después la marca o resultado.
- Juegos pre deportivos, juegos cooperativos,
- Estructuras de juego 2v2, 3vs3, 4vs4, etc.

- Juegos recreativos, juegos de exploración
- Desarrollo de las habilidades motoras de base
- Preparación física
- Conceptualización del deporte
- Desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento.
- Desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo.
- Aprender habilidades y destrezas motrices básicas.
- Desarrollo de la motivación.
- Adquisición de hábitos higiénicos deportivos y relaciones psicoafectivas
- Conocimiento de las reglas de juego

NIVEL FUNDAMENTACION: 9 A 12 AÑOS

Hablamos de un nivel intermedio el cual infiere de manera directa sobre la participación más activa del niño y de los resultados más apropiadamente, es aquí en esta etapa donde el niño crea una percepción de lo que es el deporte y lo identifica como una opción de vida a futuro, también es capaz de concretar, fortalecer, apropiar un estilo o una idea de juego, que es capaz de plasmar en un terreno y en una situación real de competencia. Además de esto el niño crea un grupo selectivo de compañeros con los cuales fortalece su confianza y empieza a resolver situaciones adversas que se le presentan en el camino, digamos que empieza una independencia mínima de los padres, por ello es importante realizar un proceso estable, además del desarrollo del esquema corporal del niño, pero aumentando la dosis técnico-táctica. Es una etapa donde el niño 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.

De igual manera queremos que el niño dentro de la parte técnica sea capaz de resolver diversos acontecimientos técnicos de la mejor calidad, queriendo así que este se capaz de efectuar controles, pases, remates y dribling, todo con una determinada capacidad específica y eficiencia directa en entrenamiento para luego concluirla en situaciones reales de juego. Por ello también adherimos la condición física teniendo en cuenta la edad y el desarrollo fisiológico y morfológico del niño, sin exagerar en el nivel de las cargas, de las sesiones de trabajo y de la regularidad de descanso, contemplado todo esto en la ejecución de formas jugadas y juegos de campo totalmente físicos.

- Conocer las reglas del fútbol.
- Participar en competiciones no trascendentes.
- 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.
- Fortalecer el esquema de juego
- Fortalecer los hábitos de vida saludable
- Identificar los componentes tácticos ofensivos y defensivos
- Festivales de competición

NIVEL 3: 13 A 16 AÑOS

Para esta última etapa el joven debe tener una alta conciencia de cada uno de los componentes del futbol, aquí el joven deberá responder con altas credenciales en el terreno de juego, permite un ambiente de rendimiento maduro, enfocado y satisfactorio para él y para el grupo, se destaca por su condición física y alto rendimiento físico, posee características de resolución de problemas abundantes, tiene como prioridad mejorar con el paso de las intervenciones, dispuesto a escuchar y a corregir para exponer todo su

potencial, conoce su estado físico y se exige de acuerdo a su potencial, tiene carácter e intenta ser un líder dentro del grupo y el terreno de juego.

Es aquí donde contemplamos un nivel más alto de destreza imponiendo así un factor importante en el futbol, como lo es la parte táctica en el juego, especialmente como una estrategia de juego con dinámica y movimientos ya mecanizados dentro de las zonas de ataque, defensa o control de juego, volviendo esto como una asociación de todos los contenidos anteriormente vistos, que con lleven a la estructuración de una idea de juego que sea capaz de ser soportada en una situación real del juego y por consiguiente que esta se capaz de sujetar un resultado positivo.

- Motivación siempre alta
- Incentivos a corto plazo
- Condición física alta
- Manejo de la técnica con eficiencia
- Conoce los componentes de la táctica
- Posee gran conceptualización del deporte
- Es socialmente activo
- Se convierte en un ser de valores
- Acepta y acata las reglas del juego
- Participa en las sesiones de clase

METODOLOGIA.

Se le hará un manejo metodológico, teniendo en cuenta los siguientes estilos de enseñanza planteados por Muska Mousston, Para ellos se implementarán diferentes juegos y formas jugadas los cuales cumplirán y se adaptarán a los contenidos que se deben impartir, de acuerdo a nivel y a la edad estandarizada para esta disciplina deportiva, este tipo de metodología que se implementara se basa en tres pilares fundamentales, los cuales representan un proceso asertivo a la hora de crear un ambiente de enseñanza y aprendizaje.

MANDO DIRECTO.

Este estilo tiene como finalidad establecer reglas, órdenes y dirección por parte del docente encargado, donde es el docente en general el que determina la clase desde el inicio hasta el fin, y se encarga de formar y suministrar todos y cada uno de los contenidos necesarios para que el niño actué y se desenvuelva de la manera más óptima posible, ya que en el deporte el contenido es por lo general el mismo y simplemente se adapta según la teoría del docente, para el deporte en formación y con cada una de las categorías en necesario conocer que la repetición es el factor fundamental, tanto es aspectos físicos, técnicos y sobre todo en los tácticos, ya que son estos los que nos mostraran las diferentes estrategias que se pueden utilizar para llegar a conseguir los logros requeridos, también la repetición nos permite mejorar la técnica y así efectuar un desempeño optimo, eficiente y eficaz y sobre todo nos permita así mismo generar un menor gasto de energía para aprovechar todo el potencial del individuo, en competición y en entrenamiento.

ASIGNACION DE TAREAS.

Nos basamos en la toma de decisiones y en la opinión del individuo, este estilo proporciona una libertad para la progresión del niño, creamos un ambiente de interacción entre el niño

y el docente, se fortalecen de acuerdo a sus puntos de vista, además que son capaces de formar juntos y para el grupo un contexto atractivo, se valora la toma de decisiones y el niño es consecuente con la decisión que tome, se somete a sus propias acciones, de tal manera que en el deporte formativo es necesario, y que este sea capaz de desenvolverse en contextos competitivos, cuando tenga la oportunidad de demostrar lo aprendido, para así lograr sus objetivos tanto individuales como grupales, además de esto la evaluación se toma de manera objetiva en la medida que se debe hacer como se asigna y se califica de manera correcta e incorrecta.

AMBIENTE RECIPROCO.

Para este estilo se requiere de la participación de varios individuos, es un estilo que fortalece la comunicación, los lazos sociales, la integración, la sana convivencia, donde se respeta la opinión de todos y sobre todo se valora el esfuerzo de cada uno de los integrantes, se aprende mediante el feed back o retroalimentación, el cual se compone de experiencias y momentos, por ejecución y observación, en la práctica deportiva siempre es importante reconocer y rescatar tanto las cosas buenas como las malas, fortalecer en el grupo el lado axiológico, ser determinantes y radicales en la toma de decisiones para así mismo inferir no solo en lo deportivo sino también en lo social del individuo por medio del deporte como coautor de sana convivencia.

CONTROL SEGUMIENTO Y CONTROL.

Se llevara a cabo un control desde la apertura de la escuela de formación de futbol, determinando así la condición y el estado físico de los jóvenes, teniendo una mejor claridad de que hace falta para menorar en los jóvenes tanto de manera individual como grupal, tanto en aspectos físicos, técnicos y sociales si es el caso de encontrar problemas de convivencia, de auto control y disciplina en el trascurso de las sesiones de entrenamiento, todo esto por medio de unos test y pruebas antropométricas, las cuales nos darán unos resultados que se deberán ir actualizando y por ende mejorando con el transcurso de las sesiones de la práctica deportiva.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS.

- Peso corporal kg
- Estatura de pie cms
- Estatura sentada cms
- Envergadura cms

TEST FÍSICOS.

- Shuttle run
- Salto vertical
- Salto horizontal
- 50 y 20 mts
- Test de leger
- Potencia Aeróbica, Correr 3.000 mts. En el menor tiempo posible.
- Potencia de piernas, Saltar dos vallas separadas tres metros una de otra a pies juntos.
- Potencia Abdominal, Ejecutar abdominales largos, con manos tras la nuca, rodillas flectadas, con un compañero afirmando los pies, durante 60 segundos.

TEST TÉCNICOS.

- Pase, el jugador debe efectuar un pase aéreo a un compañero ubicado a una distancia aproximada de 40-50 mts.
- Control, el jugador recibe un pase de 40-50 mts. Y debe controlarlo dejándolo en condiciones de ser jugado.
- Remate, el jugador debe rematar con dirección y en forma violenta al arco un balón que es preparado por un compañero.

TES TACTICOS.

- Juego 11x11, cada jugador juega en su puesto y demuestra el dominio que tiene en el campo de juego.

METAS.

Para esta parte y como resultado final, considero que es importante tener la importancia del objetivo claro y preciso al que se quiere llegar, que en este nuevo proceso que se inicia, cada uno de los integrantes tanto profesores y niños tengan la misma visión, que a su vez contemplen el significado del proceso del desafío y de la meta, que estas sean dependientes del esfuerzo de cada uno y de la continuidad de un proceso profesional, condicional, adaptable y sostenible para el cumplimiento del objetivo planteado, siendo esta la que a su vez suministre no solo logros deportivos, si no también logros sociales, y que además nutran al niño para el momento de su presente y para el momento de su futuro en una sociedad totalmente cambiante.

METAS A CORTO Y LARGO PLAZO.

- Crear una base sólida que contemple a todos y cada uno de los niños que se necesitan para iniciar en un proceso de formación deportiva enfocado en la disciplina del futbol.
- Suministrar todo el conocimiento requerido para que las clases sean las más cómodas y así mismo estén al servicio del niño.
- Preparar al niño para el medio competitivo y que a su vez lo contemple como una herramienta de aprendizaje y de situación real dentro de la formación.
- Realizar un trabajo mancomunado con los padres de familia, donde estos tengan un acercamiento a sus hijos desde el deporte, como alternativa al factor motivacional y apoyo que sin duda fortalece las relaciones personales del niño.
- Crear en el niño un espíritu competitivo condicionado por valores, aptitudes, responsabilidades y sacrificios, que a su vez garanticen un deportista socialmente aceptado por sus logros y de igual manera con su núcleo social, familiar, deportivo y comunitario.
- Participar en campeonatos en los diferentes niveles y tener un reconocimiento municipal, departamental y por su puesto nacional.
- Si quiera tener un protagonismo sobre saliente en las distintas competiciones, además de ser destacados por su estilo, compromiso y buen juego.

- Proyectar si quiera un mínimo de jugadores que se destaquen y se desempeñen de la mejor manera, reconociendo el protagonismo de ellos en cada una de las participaciones agendadas.

ANEXO # 3, MALLAS CURRICULARES



"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	CAPAZ DE RETENER Y TRASMITIR CONCEPTOS O MOVIMIENTOS
						RITMO	DEBE SER CAPAZ DE ALTERNAR UNA SERIE DE MOVIMIENTOS
						EQUILIBRIO	RECONOCE SU BASE DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO
						ORIENTACION	POSEE ACCION DE SUS MOVIMIENTOS EN DISTINTAS DIRECCIONES
						DIFERENCIACION	CAPAZ DE DIFERENCIAR ENTRE DISTINTAS MOVIMIENTOS
						REACCIÓN	ES CAPAZ DE RESPONDER A UN ESTIMULO
						ADAPTACIÓN	PROPONE ADECUACIONES A SU ESPACIO O A SU SER DEPENDIENDO DE LA CIRCUNSTANCIA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MANTIENE UNA POSTURA CORRECTA Y COORDINACION DE SU TREN INFERIOR
						CORRER	AUMENTO DE LA LOCOMOCION DE SU TREN INFERIOR
						SALTAR	POSEE ESTABILIDAD Y FUERZA EN SU TREN INFERIOR
						ATRAPAR	POSEE UNA CORRDINACION OCULO MANUAL
						RODAR	CAPAZ DE UTILIZAR SU CUERPO COMO MEDIO DE TRASNPORTE EN DIFRESNTES ACCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CAPAZ DE DESPLAZAR UNA MAXIMA CARGA A TRAVEZ DE UN RECORRIDO COMPLETO
						MAXIMA	CAPAZ DE RECONOCER CUANDO SUS MUSCULOS PRODEUCEN UNA TENSION
						EXPLOSIVA	RECONOCE CUANDO USA TODA SU FUERZA EN PRO DE UNA ACCION
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD LEVE EN LARGOS TIEMPOS
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD ALTA EN PERIODOS CORTOS DE TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	RECONOCE DISTANCIAS LARGAS Y CORTAS Y LAS EJECUTA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	CAPACIDAD DE ESTAR COCENTRADO ANTE CUALQUIER TIPO DE ESTIMULO PARA LUEGO EJECUTAR EL MOVIMIENTO
						GESTUAL	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS ASILADOS O SEGMENTARIOS A MAXIMA VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	CAPAZ DE EFECTUAR MOVIMIENTOS EXTENSOS CAUSANDO UN POCO DE DOLOR
						PASIVA	CAPAZ DE EFECTUAR MOVIMIENTOS EXTENSOS SIN PRODUCIR DOLOR
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	juegos de lanzamientos	ejecuta procesos de sencibilizacion con el elemneto
						juegos de atrapar	permite la exploracion para la ejecucion del movimeinto
						juegos de parejas o grupales	lanza y atrapa el balon de disitintas maneras
						juegos pre deportivos	realiza controles de objetos lanzados a distacias cortas y largas
						juegos cooperativos	juega de manera libre con varios objetos
				2	PASE	interactua con el elemento	reconoce al elemento como propio
						juegos recreativos con pelota	hace parte de los grupos en juego de pelota
						golpea del balon con direccion	determina cual es la potencia indicada para la ejecucion del balon
						ejecuta por medio de parejas o grupos las acciones	consolida su pareja de trabajo para con el gesto
						ejecuta acciones con potencia	genera la potencia suficiente para el desarrollo del gesto
				3	REMATE	circuitos individuales	realiza golpeos al balon contra objetos estables
						ejercicios de pegada	interactua con el elemnto de manera directa
						ejercicios de sencibilizacion con el elemento	golpea, y patea en diferentes direcciones
						ejercicios de aplicación sobre el gesto	golpea obejtos en determindo orden
						juegos con parejas	identifica con cual parte del pie golpea mejor
				4	CONDUCCION	conduce por medio de los circuitos	evita obstaculos sobre el terreno de juego
		TEORICO	GENERALES Y ESPECIFICOS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	CARACTERIZACION	RECONOCE LAS DIFERENCIA DEL DEPORTE A LA DE LOS DEMAS
						ORIGEN	TIENE CONCIENCIA E IDENTIFICA LOS ORIGENES DEL DEPORTE
						CONCEPTUALIZACION	RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LOS INDIVIDUALIZA
				2	REGLAMENTACION	CONDUCTAS	MANTIENE CONDUCTAS ADECUADAS EN E DEPORTE
						FALTAS	POSEE CLARIDAD ENCON LOS GRADOS DE FALTA
						SANCIONES	POSEE E IDENTIFICA LAS SANCIONES DE ACUERO A LA FALTA COMETIDA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS	ES CAPZA DE MANTENER EL ESCENARIO EN PERFECTAS CONDICIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CLASE
						CUIDADO CON LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS	CUIDA DE LOS BALONES Y DEMAS OBJETOS CON LOS QUE TRABAJ EN LA SESION
						RESPETO CON EL GRUPO	ES CAPZA DE RECONOCER EL RESPETO COMO PARTE DE SU FORMAION PERSONAL
						ETICA DEPORTIVA	CAPAZ DE PROVEER UN ESPACIO DE COVIVENCIA DEPORTIVA GARANTIZADA
						ACEPTACION GRUPAL	POSEE ESPACIOS AGRADABLES PARA TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	SE MANIFIESTA ANTE EL DOCENTE Y EL GRUPO DE MANERA COORDIAL
						EQUIDAD	IDENTIFICA SUS CONDICIONES Y AYUDA A MEJORAR LAS CONDICIONES DE LOS DEMAS
						COMPANERISMO	PREVEE AL GRUPO DE LIDERAZGO
						COOPERATIVISMO	PROMUEVE EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA PARTICIPACION EN EL GRUPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	GOZA DE ELEMTNOS DE ASEO PERSONALES
						ALIMENTACIÓN	INGESTA DE LA APORPIADA ALIMENTACION EN SUSHORARIOS CORRESPONDIENTES
						PRESENTACION PERSONAL	POSEE LA UNIFORMIDAD ADECUADA EN LA SESION DE CLASE
						DESCANSO Y SUEÑO	PERMITE AL CUERPO TENER LA SUFICIENTE ENERGIA, DEBIDO A SU BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA EJERCICIO DE ACUERDO A SUS POSIBLES CONDICIONES FISICAS Y SU EDAD EN DESARROLLO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE SUPERA PESE A LA CIRCUNSTANCIA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	TRASIENDE Y PROGRESA DE ACUERDO A SU CONDICION FISICA
						SUPERACION	NOSE FRUSTRA ANTE LA CIRCUNSTANCIA
						ESTIMULO	POSEE UNA MOTIVACION ADICIONAL QUE LO IMPULSA A SUPERARSE
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ATIENDE A LAS OBSERVACIONES DEL DOCENTE
						GESTIONAR	RECONOCE LAS EMCIONES QUE SIENTE DEPENDIENDO DE LA CIRCUNSTANCIA
						PERCIBIR	CAPAZ DE RECONOCER SU ACTITUD FRENTE A LAS EMOCIONES
						EXPRESAR	DEPENDE DE SU ESTADO DE ANIMO Y SU FORMA DE EXPRESION
						COMPRENDER	UTILIZA SU LIDERAZGO PARA INTENTAR TRASMITIRLO A LOS DEMAS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	COOPERATIVOS	SE INTEGRA CON SU GRUPO DE TRABAJO
						SIMBOLOGISMO	PRACTICA NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS GRUPALES
						COMUNICACIÓN	CAPAZ DE SER RESPETUOSO CON SU GRUPO
						PRE DEPORTIVOS	RECONOCE LAS REGLAS DE LOS DISTINTOS JUEGOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS AUTOCTONOS Y RECREATIVOS	IDENTIFICA CUALE SON LOS JUEGOS DE SU REGION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	VISUALES	SE COMUNICA POR MEDIO DE LA ESTETICA
						PLASTICAS	SE MANIFIESTA POR MEDIO DE LA EXPRESION DE PINTURA
						SONORAS	RECONOCE LOS DISTINTOS TIPOS DE SONIDO Y ACTUA ANTE ELLOS
						LITERARIAS	INTERPRETA LOS DISTINTOS CONTENIDOS LITERARIOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MOTRICIDA GRUESA	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMENTOS CONTODO SU CUERPO O ALGUNAS EXTREMIDADES
						MOTRICIDAD FINA	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS CON PRECISION
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERACCION	CAPAZ DE INTERACTUAR ENTRE UNO O MAS INDIVIDUOS
						INTEGRACION	CAPAZ DE INTEGRARSE CON UN GRUPO DIFERENTE AL COMUN DE TRABJO

Fecha de entrega	**Febrero, 2022**
Nombres y apellidos	**Jefferson Alexander Martin Guzmán**
municipio	**Gacheta**



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

NIVEL FUNDAMENTACION

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
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	CAPAZ DE RETENER Y TRASMITIR CONCEPTOS O MOVIMIENTOS
						RITMO	DEBE SER CAPAZ DE ALTERNAR UNA SERIE DE MOVIMIENTOS
						EQUILIBRIO	RECONOCE SU BASE DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO
						ORIENTACION	POSEE ACCION DE SUS MOVIMIENTOS EN DISTINTAS DIRECCIONES
						DIFERENCIACION	CAPAZ DE DIFERENCIAR ENTRE DISTINTAS MOVIMIENTOS
						REACCIÓN	ES CAPAZ DE RESPONDER A UN ESTIMULO
						ADAPTACIÓN	PROPONE ADECUACIONES A SU ESPACIO O A SU SER DEPENDIENDO DE LA CIRCUNSTANCIA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MANTIENE UNA POSTURA CORRECTA Y COORDINACION DE SU TREN INFERIOR
						CORRER	AUMENTO DE LA LOCOMOCION DE SU TREN INFERIOR
						SALTAR	POSEE ESTABILIDAD Y FUERZA EN SU TREN INFERIOR
						ATRAPAR	POSEE UNA CORRDINACION OCULO MANUAL
						RODAR	CAPAZ DE UTILIZAR SU CUERPO COMO MEDIO DE TRASNPORTE EN DIFRESNTES ACCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CAPAZ DE DESPLAZAR UNA MAXIMA CARGA A TRAVEZ DE UN RECORRIDO COMPLETO
						MAXIMA	CAPAZ DE RECONOCER CUANDO SUS MUSCULOS PRODEUCEN UNA TENSION
						EXPLOSIVA	RECONOCE CUANDO USA TODA SU FUERZA EN PRO DE UNA ACCION
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD LEVE EN LARGOS TIEMPOS
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD ALTA EN PERIODOS CORTOS DE TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	RECONOCE DISTANCIAS LARGAS Y CORTAS Y LAS EJECUTA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	CAPACIDAD DE ESTAR COCENTRADO ANTE CUALQUIER TIPO DE ESTIMULO PARA LUEGO EJECUTAR EL MOVIMIENTO
						GESTUAL	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS ASILADOS O SEGMENTARIOS A MAXIMA VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	CAPAZ DE EFECTUAR MOVIMIENTOS EXTENSOS CAUSANDO UN POCO DE DOLOR
						PASIVA	CAPAZ DE EFECTUAR MOVIMIENTOS EXTENSOS SIN PRODUCIR DOLOR
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	juegos de lanzamientos	ejecuta procesos de sencibilizacion con el elemneto
						juegos de atrapar	permite la exploracion para la ejecucion del movimeinto
						juegos de parejas o grupales	lanza y atrapa el balon de disitintas maneras
						juegos pre deportivos	realiza controles de objetos lanzados a distacias cortas y largas
						juegos cooperativos	juega de manera libre con varios objetos
				2	PASE	interactua con el elemento	reconoce al elemento como propio
						juegos recreativos con pelota	hace parte de los grupos en juego de pelota
						golpea del balon con direccion	determina cual es la potencia indicada para la ejecucion del balon
						ejecuta por medio de parejas o grupos las acciones	consolida su pareja de trabajo para con el gesto
						ejecuta acciones con potencia	genera la potencia suficiente para el desarrollo del gesto
				3	REMATE	circuitos individuales	realiza golpeos al balon contra objetos estables
						ejercicios de pegada	interactua con el elemnto de manera directa
						ejercicios de sencibilizacion con el elemento	golpea, y patea en diferentes direcciones
						ejercicios de aplicación sobre el gesto	golpea obejtos en determindo orden
						juegos con parejas	identifica con cual parte del pie golpea mejor
				4	CONDUCCION	conduce por medio de los circuitos	evita obstaculos sobre el terreno de juego
		TEORICO	CONCEPTOS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	CARACTERIZACION	RECONOCE LAS DIFERENCIA DEL DEPORTE A LA DE LOS DEMAS
						ORIGEN	TIENE CONCIENCIA E IDENTIFICA LOS ORIGENES DEL DEPORTE
						CONCEPTUALIZACION	RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LOS INDIVIDUALIZA
				2	REGLAMENTACION	CONDUCTAS	MANTIENE CONDUCTAS ADECUADAS EN E DEPORTE
						FALTAS	POSEE CLARIDAD ENCON LOS GRADOS DE FALTA
						SANCIONES	POSEE E IDENTIFICA LAS SANCIONES DE ACUERO A LA FALTA COMETIDA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS	ES CAPZA DE MANTENER EL ESCENARIO EN PERFECTAS CONDICIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CLASE
						CUIDADO CON LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS	CUIDA DE LOS BALONES Y DEMAS OBJETOS CON LOS QUE TRABAJ EN LA SESION
						RESPETO CON EL GRUPO	ES CAPZA DE RECONOCER EL RESPETO COMO PARTE DE SU FORMAION PERSONAL
						ETICA DEPORTIVA	CAPAZ DE PROVEER UN ESPACIO DE COVIVENCIA DEPORTIVA GARANTIZADA
						ACEPTACION GRUPAL	POSEE ESPACIOS AGRADABLES PARA TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	SE MANIFIESTA ANTE EL DOCENTE Y EL GRUPO DE MANERA COORDIAL
						EQUIDAD	IDENTIFICA SUS CONDICIONES Y AYUDA A MEJORAR LAS CONDICIONES DE LOS DEMAS
						COMPANERISMO	PREVEE AL GRUPO DE LIDERAZGO
						COOPERATIVISMO	PROMUEVE EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA PARTICIPACION EN EL GRUPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	GOZA DE ELEMTNOS DE ASEO PERSONALES
						ALIMENTACIÓN	INGESTA DE LA APORPIADA ALIMENTACION EN SUSHORARIOS CORRESPONDIENTES
						PRESENTACION PERSONAL	POSEE LA UNIFORMIDAD ADECUADA EN LA SESION DE CLASE
						DESCANSO Y SUEÑO	PERMITE AL CUERPO TENER LA SUFICIENTE ENERGIA, DEBIDO A SU BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA EJERCICIO DE ACUERDO A SUS POSIBLES CONDICIONES FISICAS Y SU EDAD EN DESARROLLO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE SUPERA PESE A LA CIRCUNSTANCIA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	TRASIENDE Y PROGRESA DE ACUERDO A SU CONDICION FISICA
						SUPERACION	NOSE FRUSTRA ANTE LA CIRCUNSTANCIA
						ESTIMULO	POSEE UNA MOTIVACION ADICIONAL QUE LO IMPULSA A SUPERARSE
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ATIENDE A LAS OBSERVACIONES DEL DOCENTE
						GESTIONAR	RECONOCE LAS EMCIONES QUE SIENTE DEPENDIENDO DE LA CIRCUNSTANCIA
						PERCIBIR	CAPAZ DE RECONOCER SU ACTITUD FRENTE A LAS EMOCIONES
						EXPRESAR	DEPENDE DE SU ESTADO DE ANIMO Y SU FORMA DE EXPRESION
						COMPRENDER	UTILIZA SU LIDERAZGO PARA INTENTAR TRASMITIRLO A LOS DEMAS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	COOPERATIVOS	SE INTEGRA CON SU GRUPO DE TRABAJO
						SIMBOLOGISMO	PRACTICA NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS GRUPALES
						COMUNICACIÓN	CAPAZ DE SER RESPETUOSO CON SU GRUPO
						PRE DEPORTIVOS	RECONOCE LAS REGLAS DE LOS DISTINTOS JUEGOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS AUTOCTONOS Y RECREATIVOS	IDENTIFICA CUALE SON LOS JUEGOS DE SU REGION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	VISUALES	SE COMUNICA POR MEDIO DE LA ESTETICA
						PLASTICAS	SE MANIFIESTA POR MEDIO DE LA EXPRESION DE PINTURA
						SONORAS	RECONOCE LOS DISTINTOS TIPOS DE SONIDO Y ACTUA ANTE ELLOS
						LITERARIAS	INTERPRETA LOS DISTINTOS CONTENIDOS LITERARIOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MOTRICIDA GRUESA	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS CONTODO SU CUERPO O ALGUNAS EXTREMIDADES
						MOTRICIDAD FINA	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS CON PRECISION
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERACCION	CAPAZ DE INTERACTUAR ENTRE UNO O MAS INDIVIDUOS
						INTEGRACION	CAPAZ DE INTEGRARSE CON UN GRUPO DIFERENTE AL COMUN DE TRABIO

Fecha de entrega	**Febrero, 2022**
Nombres y apellidos	**Jefferson Alexander Martin Guzmán**
municipio	**Gacheta**

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

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
FUTBOL DE SALON	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	CAPAZ DE RETENER Y TRASMITIR CONCEPTOS O MOVIMIENTOS
						RITMO	DEBE SER CAPAZ DE ALTERNAR UNA SERIE DE MOVIMIENTOS
						EQUILIBRIO	RECONOCE SU BASE DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO
						ORIENTACION	POSEE ACCION DE SUS MOVIMIENTOS EN DISTINTAS DIRECCIONES
						DIFERENCIACION	CAPAZ DE DIFERENCIAR ENTRE DISTINTAS MOVIMIENTOS
						REACCIÓN	ES CAPAZ DE RESPONDER A UN ESTIMULO
						ADAPTACIÓN	PROPONE ADECUACIONES A SU ESPACIO O A SU SER DEPENDIENDO DE LA CIRCUNSTANCIA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MANTIENE UNA POSTURA CORRECTA Y COORDINACION DE SU TREN INFERIOR
						CORRER	AUMENTO DE LA LOCOMOCION DE SU TREN INFERIOR
						SALTAR	POSEE ESTABILIDAD Y FUERZA EN SU TREN INFERIOR
						ATRAPAR	POSEE UNA CORRDINACION OCULO MANUAL
						RODAR	CAPAZ DE UTILIZAR SU CUERPO COMO MEDIO DE TRASNPORTE EN DIFRESNTES ACCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FÍSICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CAPAZ DE DESPLAZAR UNA MAXIMA CARGA A TRAVEZ DE UN RECORRIDO COMPLETO
						MAXIMA	CAPAZ DE RECONOCER CUANDO SUS MUSCULOS PRODUCEN UNA TENSION
						EXPLOSIVA	RECONOCE CUANDO USA TODA SU FUERZA EN PRO DE UNA ACCION
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD LEVE EN LARGOS TIEMPOS
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD ALTA EN PERIODOS CORTOS DE TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	RECONOCE DISTANCIAS LARGAS Y CORTAS Y LAS EJECUTA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	CAPACIDAD DE ESTAR COCENTRADO ANTE CUALQUIER TIPO DE ESTIMULO PARA LUEGO EJECUTAR EL MOVIMIENTO
						GESTUAL	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS ASILADOS O SEGMENTARIOS A MAXIMA VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	CAPAZ DE EFECTUAR MOVIMIENTOS EXTENSOS CAUSANDO UN POCO DE DOLOR
						PASIVA	CAPAZ DE EFECTUAR MOVIMIENTOS EXTENSOS SIN PRODUCIR DOLOR
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	robo y cambio de orientacion	logra anticipar la jugada
						juegos con distitnas superficies	controla el balon con distintas partes del cuerpo
						juegos pre deportivos	reacciona a los tipos de juego
						salto y parada	conoce la parte de su cuerpo mas favorable a la recepcion
						control partes del cuerpo	domina el balon, dependiendo de la direccion con la que cae en su cuerpo
				2	REMATE	pase, dejada y tiro	reocnoce la importancia del golpe del balon
						dos remates en una misma jugada	conoce los dos perfiles para poder atacar el area contraria
						consecucion de tiros al arco	es capaz de golpear el objeto de distintas formas
						faltas de tiro libre	reconoce la direccion y la fuerza con la que debe patear el balon para su buena ejecucion
						tiros penalty	capaz de mantener y dar la direccion al balon requerida
				3	REGATE	uno vs uno en dos porterias	identifica otra caracterisitica de conduccion y trasnporte
						dos vs dos en dos porterias	reconoce su habilidad individual
						espacios reducidos	idebtifica las distinas partes del cuerpo para los regates
						juegos con el balon	logra manetener siempre una posecion del balon evitando obstcaulos
						dominio del balon	domina el balon de manera rapida y controlada
				4	PASE	pases de cabez con finalizacion	logra mantener el balon en el aire controlado
						pases con todas las superficies de contacto	reconoce todas las superficies de golpeo y direccion
						pasar y amortiguar	es capaz de mantener un control estable sobre el elemento
						fut-voley	identifica al juego como propicio para su desarrollo
						fut-tenis	domina y pasa el balon con la direccio correcta
				5	CONDUCCION	circuitos de conduccion	participa de manera rapida con el balon en el circuito
						conduccion en espacios reducidos	es capaz de realizar diferentes manejos de balon
						conduccion con bordes internos y externos	efciencia y eficacia en espacios reducidos
						conduccion con la planta del pie	identifica los bordes de contacto mas eficientes al terreno
						maniobra de distinta manera	identifica otra caracterisitica de conduccion y trasnporte
		TACTICO	GENRALES ESPECIFICOS	1	CONCEPTOS DEFENSIVOS	marcaje	identifica las acciones para mejorar su condicion
						cambios de orientacion	logra mejorar su condicion mediante ejercicios especificos
						control de juego	mecaniza los gestos mediante ejercicios tecnicos
				2	CONCEPTOS OFENSIVOS	ejercicios especificos	identifica la accion que le favorece para mejorar
						situaciones de juego	reconoce las acciones de competicion
						tipos de control del partido	prevee las estrategias que garantisen el dominio del partido
				3	CONCEPTOS GENERALES	circuitos en movimiento	logra y reconoce cada ejercicio para mejorar
						envios largos	efectua cambios constantes a distancias moderadas
						envios medianos	efectua cambios constantes a distancias moderadas
						envios cortos	efectua cambios constantes a distancias moderadas
						juego de lineas	reconoce su posicion dentro del campo
		TEORICO	CONCEPTOS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	CARACTERIZACION	RECONOCE LAS DIFERENCIA DEL DEPORTE A LA DE LOS DEMAS
						ORIGEN	TIENE CONCIENCIA E IDENTIFICA LOS ORIGENES DEL DEPORTE
						CONCEPTUALIZACION	RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LOS INDIVIDUALIZA
				2	REGLAMENTACION	CONDUCTAS	MANTIENE CONDUCTAS ADECUADAS EN E DEPORTE
						FALTAS	POSEE CLARIDAD ENCON LOS GRADOS DE FALTA
						SANCIONES	POSEE E IDENTIFICA LAS SANCIONES DE ACUERO A LA FALTA COMETIDA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ETICA DEPORTIVA	CAPAZ DE PROVEER UN ESPACIO DE COVIVENCIA DEPORTIVA GARANTIZADA
						ACEPTACION GRUPAL	POSEE ESPACIOS AGRADABLES PARA TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO
						CUIDADO DE SU CONTENIDO	MANIFIETA INTEREZ POR SU DISCIPLINA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPANERISMO	se destaca por su buena conducta en la sesiones de clase y con los dema
						RESPETO POR LA OPINION	respeta la opinion de los demas y opina con apropiacion y criterio
						BUENA CONDUCTA	manifiesta acciones logicas positivas de su conducta
						RELACIONES SOCIALES	conoce los estados de animo de los demas
						ACTITUD POSITIVA	es capaz de actuar de manera positiva frente a situaciones no tolerantes
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN BUEN ASEO PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	MANTINE UNA DIETA BALANCEADA
						PRESENTACION PERSONAL	UTILIZA LAS PRENDAS ACORDES A LA SESION DE CLASE
						DESCANSO Y SUEÑO	PRESENTA UNA BUENA DISCIPLINA DE DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	CAPZA DE RECONOCER AL EJERCICIO COMO ESTILO DE VIDA
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	POSEE GRAN ACTITUD ANTE LA CIRCUNSTANCIA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE SUPERA ANTE AS DIFICULTADES
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EJECUTA Y ACTUA ACORDE A LAS ORDENES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	SOSTIENE RELACIONES POSITIVAS EN EL GRUPO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	COOPERATIVOS	SE INTEGRA CON SU GRUPO DE TRABAJO
						SIMBOLOGISMO	PRACTICA NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS GRUPALES
						COMUNICACIÓN	CAPAZ DE SER RESPETUOSO CON SU GRUPO
						PRE DEPORTIVOS	RECONOCE LAS REGLAS DE LOS DISTINTOS JUEGOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	IDENTIFICA CUALE SON LOS JUEGOS DE SU REGION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	VISUALES	SE COMUNICA POR MEDIO DE LA ESTETICA
						PLASTICAS	SE MANIFIESTA POR MEDIO DE LA EXPRESION DE PINTURA
						SONORAS	RECONOCE LOS DISTINTOS TIPOS DE SONIDO Y ACTUA ANTE ELLOS
						LITERARIAS	INTERPRETA LOS DISTINTOS CONTENIDOS LITERARIOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MOTRICIDA GRUESA	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS CONTODO SU CUERPO O ALGUNAS EXTREMIDADE
						MOTRICIDAD FINA	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS CON PRECISION
						TODO TIPO DE JUEGO	SE MANIFIESTA DENTRO DE LAS DISTINTAS ACTIVIDADES RECREATIVAS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERACCION	CAPAZ DE INTERACTUAR ENTRE UNO O MAS INDIVIDUOS
						INTEGRACION	CAPAZ DE INTEGRARSE CON UN GRUPO DIFERENTE AL COMUN DE TRABJO

Fecha de entrega	AGOSTO 2022
Nombres y apellidos	DICSON ANDREY GONZALEZ GARCIA
municipio	Gacheta

ANEXO # 4, HORARIOS Y LUGARES DE TRABAJO

	MUNICIPIO:			GACHETÁ RURAL					
	NOMBRE DEL FORMADOR:			DICSONANDREY GONZALEZ GARCIA					
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIO
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2-00 PM A 04:00 PM	GRUPO			INICIACIÓN					
	SEDE DE TRABAO			BOMBITA					
4-:00 PM A 06:00 PM	GRUPO			FUNDAENTACIÓN					
	SEDE DE TRABAO			BOMBITA					
06 PM A 08:00 PM	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAO			BOMBITA					
2-00 PM A 04:00 PM	GRUPO				INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO				SALINAS				
4-:00 PM A 06:00 PM	GRUPO				FUNDAENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO				SALINAS				
06 PM A 08:00 PM	GRUPO				FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO				SALINAS				
2-00 PM A 04:00 PM	GRUPO					INICIACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO					RESGUARDO I			
4-:00 PM A 06:00 PM	GRUPO					FUNDAMENTACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO					RESGUARDO I			
06 PM A 08:00 PM	GRUPO					FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIETO			
	SEDE DE TRABAJO					REGUARDO I			

ANEXO # 5, PLAN MENSUAL CATEGORIA INICIACION



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

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: GACHETA**		
LUGAR:				VEREDAS MUNICIPIO DE GACHETA, (SALINAS, BOMBITA Y REGUARDO 1)		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO			X		X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD					X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X					
			OBEDIENCIA			X			
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X			
			PERSEVERANCIA			X			
			AUTODOMINIO			X		X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				X	
			CALENTAMIENTO	X				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X			
			RITMO	X				X	
			EQUILIBRIO			X			
			ORIENTACION			X		X	
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					X	
			REMATE			X		X	
			PASE					X	
		ELEMENTOS TACTICOS	CONCEPTOS DEFENSIVOS					X	
			COCEPTOS OFENSIVOS					X	
			CONCEPTOS GENERALES					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES					X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			CLASE	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

ANEXO # 6 PLANEACIONES DIARIAS, CATEGORIA INICIACION.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/08/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 09:30-11:00Am**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICIÓN					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA OFENSIVA.					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
TRICKY	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

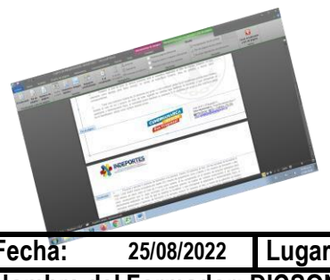
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	**BALONES Y PELOTAS**
pases a un toque y proyecta su recorrido a finalización.	**pases proyectados,**			
Recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol .	**Cambios de ritmo**			
Por grupos dar salida desde portería consiguiendo pases precisos en velocidad.	**transiciones**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/08/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 09:30-11:00Am**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA OFENSIVA.					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
TRICKY	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Ejercios fortalecimiento tren superior		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

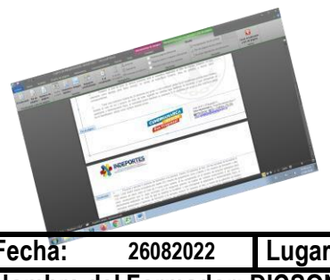
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	**BALONES Y PELOTAS**
pases a un toque y proyecta su recorrido a finalización.	**pases proyectados,**			
Recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol .	**Cambios de ritmo**			
Por grupos dar salida desde portería consiguiendo pases precisos en velocidad.	**transiciones**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26082022	**Lugar: RESGUARDO 1**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 09:30-11:00Am**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION

Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.

Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA OFENSIVA.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
TRICKY	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	**BALONES Y PELOTAS**
pases a un toque y proyecta su recorrido a finalización.	**pases proyectados,**			
Recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol .	**Cambios de ritmo**			
Por grupos dar salida desde portería consiguiendo pases precisos en velocidad.	**transiciones**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

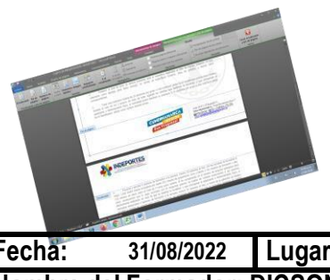
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/08/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 09:30-11:00Am**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA OFENSIVA.					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
TRICKY	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	**BALONES Y PELOTAS**
pases a un toque y proyecta su recorrido a finalización.	**pases proyectados,**			
Recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol .	**Cambios de ritmo**			
Por grupos dar salida desde portería consiguiendo pases precisos en velocidad.	**transiciones**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

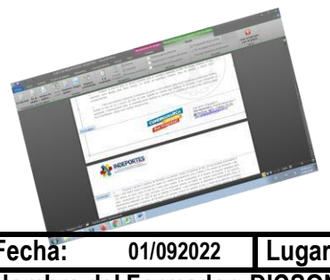
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/092022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 09:30-11:00Am**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA OFENSIVA.					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
TRICKY	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

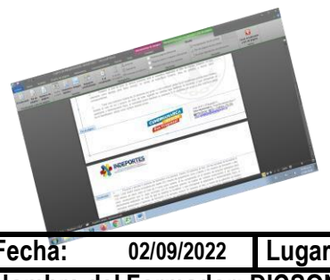
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	**BALONES Y PELOTAS**
pases a un toque y proyecta su recorrido a finalización.	**pases proyectados,**			
Recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol .	**Cambios de ritmo**			
Por grupos dar salida desde portería consiguiendo pases precisos en velocidad.	**transiciones**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/09/2022	**Lugar: RESGUARDO 1**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 09:30-11:00Am**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA OFENSIVA.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
TRICKY	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque y proyecta su recorrido a finalización.	**pases proyectados,**			
Recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol .	**Cambios de ritmo**			**BALONES Y PELOTAS**
Por grupos dar salida desde portería consiguiendo pases precisos en velocidad.	**transiciones**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

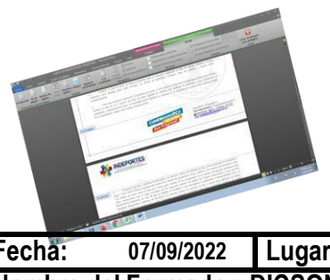
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	**MATERIALES Y RECURSO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/09/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 07:00-08:30am**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
LA CADENA	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balón yel compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

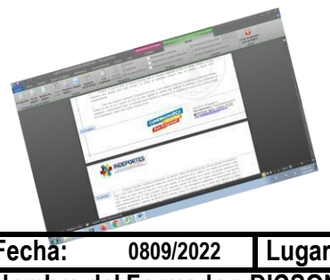
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 0809/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 07:00-08:30am**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
LA CADENA	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			
por parejas y luego en grupos proteger el balón yel compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			**BALONES Y PELOTAS**
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

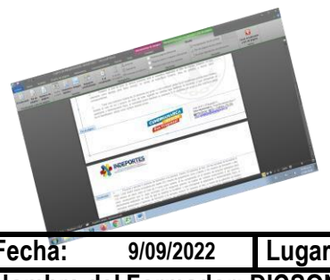
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	**MATERIALES Y RECURSO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	**Lugar: RESGUARDO**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 07:00-08:30am**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
LA CADENA	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

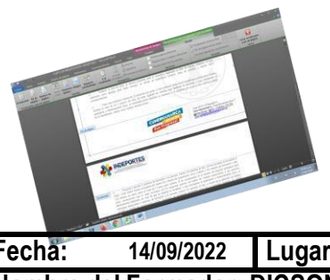
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			
por parejas y luego en grupos proteger el balón yel compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			**BALONES Y PELOTAS**
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 07:00-08:30am**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
LA CADENA	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

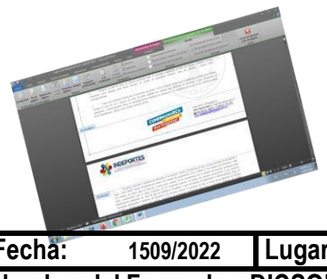
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			
por parejas y luego en grupos proteger el balón yel compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			**BALONES Y PELOTAS**
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	**MATERIALES Y RECURSO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1509/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 07:00-08:30am**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
LA CADENA	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			
por parejas y luego en grupos proteger el balón yel compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			**BALONES Y PELOTAS**
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

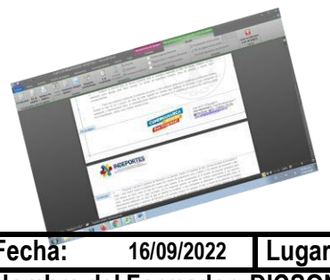
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	**MATERIALES Y RECURSO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: RESGUARDO**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 10:30-12:00PM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			
por parejas y luego en grupos proteger el balón yel compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			**BALONES Y PELOTAS**
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

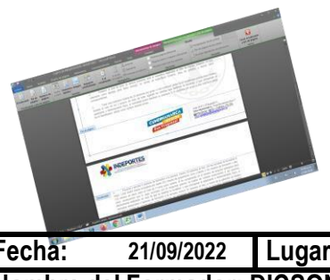
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	**MATERIALES Y RECURSO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 10:30-12:00PM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento	**x**			
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación	x			
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balón yel compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

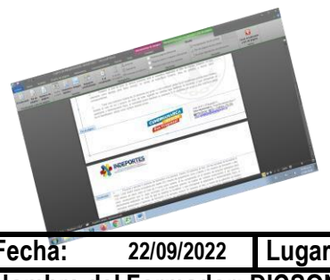
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETÁ**	**Hora: 10:30-12:00PM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección en el espacio.	Movilidad Articular	**x**		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balón yel compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

DICSON GARCIA

ANEXO# 5, 6, PLANEACIONES MENSUALES Y DIRARIAS



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

MES				AGOSTO		MUNICIPIO: GACHETA			
LUGAR:				VEREDAS MUNICIPIO DE GACHETA, (SALINAS, BOMBITA Y REGUARDO 1)		HORARIO DE PRACTICA:	2:00 PM		
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				AGOSTO		AGOSTO		AGOSTO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO			X		X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD					X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X					
			OBEDIENCIA			X			
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X			
			PERSEVERANCIA			X			
			AUTODOMINIO			X		X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				X	
			CALENTAMIENTO	X				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X			
			RITMO	X				X	
			EQUILIBRIO			X			
			ORIENTACION			X		X	
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					X	
			REMATE			X		X	
			PASE					X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONCEPTOS DEFENSIVOS					X	
			COCEPTOS OFENSIVOS					X	
			CONCEPTOS GENERALES					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES					X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			CLASE	X		X		X	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 /08/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 11:00-12:30M**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo especifico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
Skipping delante. Skipping detrás. Aductores hacia dentro. Aductores hacia fuera. Carrera de espalda y cambio de ritmo.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Control de valón en velocidad con finalización por banda a centro.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento	**x**			
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona defensiva.	Orientación	x			
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			
Pases y control y recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol en algunode los dos arcos .	**Control de juego y finalización.**			**BALONES Y PELOTAS**
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	**DICSON GARCIA**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/08/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 11:00-12:30M**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
Skipping delante. Skipping detrás. Aductores hacia dentro. Aductores hacia fuera. Carrera de espalda y cambio de ritmo.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Control de valón en velocidad con finalización por banda a centro.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento	**x**			
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona defensiva.	Orientación	x			
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	**BALONES Y PELOTAS**
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			
Pases y control y recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol en algunode los dos arcos .	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2022	**Lugar: RESGUARDO 1**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 11:00-12:30M**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
Skipping delante. Skipping detrás. Aductores hacia dentro. Aductores hacia fuera. Carrera de espalda y cambio de ritmo.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Control de valón en velocidad con finalización por banda a centro.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento	**x**			
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona defensiva.	Orientación	x			
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	**BALONES Y PELOTAS**
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			
Pases y control y recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol en algunode los dos arcos .	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/08/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 11:00-12:30M**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
Skipping delante. Skipping detrás. Aductores hacia dentro. Aductores hacia fuera. Carrera de espalda y cambio de ritmo.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Control de valón en velocidad con finalización por banda a centro.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento	**x**			**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona defensiva.	Orientación	x			
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases y control y recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol en algunode los dos arcos .	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/092022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases y control y recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol en algunode los dos arcos .	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02-09/2022	**Lugar: RESGUARDO**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases y control y recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol en algunode los dos arcos .	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/09/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases y control y recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol en algunode los dos arcos .	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/09/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases y control y recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol en algunode los dos arcos .	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09-09/2022	**Lugar: RESGUARDO**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases y control y recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol en algunode los dos arcos .	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Carreras de obstáculos 20 mentros.	Resistencia	Aerobica	**x**		
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases ofensivos en trios desde el área propia rematando para fianlizar.	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**DICSON GARCIA**

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Carreras de obstáculos 20 mentros.	Resistencia	Aerobica	**x**		
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases ofensivos en trios desde el área propia rematando para fianlizar.	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-09/2022	**Lugar: RESGUARDO**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Carreras de obstáculos 20 mentros.	Resistencia	Aerobica	**x**		
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases ofensivos en trios desde el área propia rematando para fianlizar.	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**DICSON GARCIA**

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Carreras de obstáculos 20 mentros.	Resistencia	Aerobica	**x**		
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases ofensivos en trios desde el área propia rematando para fianlizar.	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Carreras de obstáculos 20 mentros.	Resistencia	Aerobica	**x**		
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases ofensivos en trios desde el área propia rematando para fianlizar.	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	**Lugar: RESGUARDO**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-06:00PM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	x		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	x		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	x		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	x		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	x		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		x		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos de la clase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**

ANEXO# 5, 6, PLANEACIONES MENSUALES Y DIRARIAS



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

MES			**AGOSTO**			**MUNICIPIO: GACHETA**		
LUGAR:			VEREDAS MUNICIPIO DE GACHETA, (SALINAS, BOMBITA Y REGUARDO 1)			**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM	
NIVEL			**INICIACIÓN**	**X**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X
			COMPAÑERISMO			X		X
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X		X		X
			LEALTAD					X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA			X		
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X		
			PERSEVERANCIA			X		
			AUTODOMINIO			X		X
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				X
			CALENTAMIENTO	X				X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		
			RITMO	X				X
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION			X		X
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN			X		X
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD	X		X		X
			RESISTENCIA					X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					X
			REMATE			X		X
			PASE					X
		ELEMENTOS TACTICOS	CONCEPTOS DEFENSIVOS					X
			COCEPTOS OFENSIVOS					X
			CONCEPTOS GENERALES					X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		X
			JUEGOS TRADICIONALES					X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					X
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS					X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			CLASE	X		X		X



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/08/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-06:00PM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos de la clase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-08/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-06:00PM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	x		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	x		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	x		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	x		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	x		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento	x		
	Ritmo			
	Equilibrio			
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación	x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos de la clase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-09/2022	**Lugar: RESGUARDO**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-06:00PM**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	x		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	x		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	x		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	x		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	x		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		x		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos de la clase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/08/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 08.30.10:00AM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica.					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
CONGELADOS	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 25 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Ejercios fortalecimiento tren INFERIOR	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta la segunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
Conduccion de balón a través de los obstaculos, pase borde interno y control en planta.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Los jugadores se ubican en posición para realizarun partido y se desplazan siguiendo orientación del formador, aplicando conceptos de marca en zona	Acoplamiento		**x**		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Ritmo				
	Equilibrio				
Circulación de balón en zona cambiando y proyectando balón según la instrucción.	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones básicos de movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 35 min.**	
Por equipos controlar la posesión del balón a través de una rotación simple y salidas en velocidad.	**control y pase.**			**BALONES Y PELOTAS**
Pases y control y recuperando balón al oponente, encara para finalizar a gol en algunode los dos arcos .	**Control de juego y finalización.**			
Recepción de espalda, pivoteando y remate.	**REMATE**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/09/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-06:00pm**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
LA CADENA	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02-09/2022	**Lugar: RESGUARDO**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-06:00pm**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
LA CADENA	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/09/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-06:00pm**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
LA CADENA	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/09/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-06:00pm**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo específico: proporcionar herramientas para fortalecer la técnica, a través de actividades llamativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
LA CADENA	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren seperior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
En duos o trios realizar desplazamientos usando planta de pie y borde interno.		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/09/2022	**Lugar: RESGUARDO**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-05:30PM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento	**x**		
	Ritmo			
	Equilibrio			
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación	x		
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	**BALONES Y PELOTAS**
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: BOMBITA**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-05:30PM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	**x**		
Llamado a lista	llamado a lista	**x**		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	**x**		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento	**x**		
	Ritmo			
	Equilibrio			
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación	x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2022	**Lugar: SALINAS**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-05:30PM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	x		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	x		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	x		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	x		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	x		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		x		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **DICSON GARCIA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: RESGUARDO**	**Municipio: GACHETA**	**Hora: 03:30-05:30PM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: DICSON GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CREAR ESPACIOS DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS Y DE OPOSICION					
Objetivo Valorar lo individual y lo colectivo					
Objetivo Tecnico o Tactico : PROPORCIONAR ESPACIOS PARA AFIANZAR EL CONTROL-PASE Y LA MARCA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	
Bienvenida y explicación general del objetivo de	Introduccion a la clase	x		**MATERIALES Y RECURSO**
Llamado a lista	llamado a lista	x		
Movilidad con cambios de ritmo y dirección enel espacio.	Movilidad Articular	x		
Rondo a uno y dos toques	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 35 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
ejercios fortalecimiento tren inferior		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Carrera hasta la primera señal y regresa recuperando. Carrera hasta lasegunda señal y regresa recuperando.		Anaerobica	x		
	Velocidad	Maxima			
realizar desplazamientos usando planta de pie y		Desplazamiento	x		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
Conducción-regate-pasar por encima de la valla.	Acoplamiento		x		
	Ritmo				
	Equilibrio				
Realiza pases cambiando la orientación y trayectoria de la pelota.	Orientación		x		**ESCALERA, PELOTAS, BALONES Y SOGAS**
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 55 min.**	
pases a un toque con el interoir del pie y rondo	**pases.**			**BALONES Y PELOTAS**
por parejas y luego en grupos proteger el balóny el compañero presionar hasta recuperar.	**defensa marca personal**			
Por parejas o trios realizan el gesto del saque de banda, rematando desde diferentes ángulos, .	**pases y remate**			
Partido afianzamiento de temas tratados.	**partico correctivo.**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación estática y dinámica.	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Feedback objetivos delaclase y desarrollo de la misma.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feedbakc actividades ejecutadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

ANEXO # 7 CRONOGRAMA PRUEBAS FISICAS

ANEXO # 10, CRONOGRAMA DE EVALUACIONES. TEST Y PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

EVALUACIONES PARA LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL		
PRIMER TOMA DE CONTROL	MES DE MAYO	TEST FISICOS Y ANTROPOMETRICOS
SEGUNDA TOMA DE CONTROL	MES DE AGOSTO	TEST FISICOS Y ANTROPOMETRICOS
FINALIZACION TOMA DE CONTROL	MES DE DICIEMBRE	TEST FISICOS Y ANTROPOMETRICOS

ANEXO # 8, CERTIFICACION MUNICIPAL.



ALCALDÍA MUNICIPAL DE GACHETÁ
Nit : 899.999.331-2

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DE GACHETA – CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR

Que el señor DICSON ANDREY GONZALEZ GARCIA, identificado con la cedula de ciudadanía No, 1074417452 de GACHETA presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTSAL RURAL, durante el periodo comprendido entre el 08 al 30 de agosto de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato con INDEPORTES.

La presente se expide al primer (1) día del mes de Septiembre de 2022.

FRANCY NATALIA MARTIN ACOSTA
Secretaria de Desarrollo Social

BRYAN CAMILO RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ
Coordinador de deportes

Proyecto/ Elaboro: Bryan R
Reviso/Aprobó: Natalia Martin

Casa de Gobierno Carrera 4 N° 4-79 Conmutador: 853-5128 Fax: 853.5322 Codigo Postal 251230
www.gacheta-cundinamarca.gov.co email: alcaldia@gacheta-cundinamarca.gov.co